

TREADMILL OWNER'S MANUAL
MANUEL DU PROPRIÉTAIRE DU TAPIS ROULANT
MANUAL DEL PROPIETARIO DE LA CAMINADORA



Read the TREADMILL GUIDE before using this OWNER'S MANUAL.
Lire le GUIDE DU TAPIS ROULANT avant de se servir du présent MANUEL DU PROPRIÉTAIRE.
Lea la GUÍA DE LA CAMINADORA antes de usar este MANUAL DEL PROPIETARIO.

IMPORTANT PRECAUTIONS



SAVE THESE INSTRUCTIONS

When using an electrical product, basic precautions should always be followed, including the following: Read all instructions before using this treadmill. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of this treadmill are adequately informed of all warnings and precautions. If you have any questions after reading this manual, contact Customer Tech Support at the number listed on the back panel.

This treadmill is intended for in-home use only. Do not use this treadmill in any commercial, rental, school or institutional setting. Failure to comply will void the warranty.



IMPORTANT

This treadmill has a pre-waxed belt and should never be lubricated. Waxing the belt can cause damage that is not covered by the warranty.





DANGER

TO REDUCE THE RISK OF ELECTRICAL SHOCK:

Always unplug the treadmill from the electrical outlet immediately after using, before cleaning, performing maintenance and putting on or taking off parts.



WARNING

TO REDUCE THE RISK OF BURNS, FIRE, ELECTRICAL SHOCK OR INJURY TO PERSONS:

- Never use the treadmill before securing the safety tether clip to your clothing.
- If you experience any kind of pain, including but not limited to chest pains, nausea, dizziness, or shortness of breath, stop exercising immediately and consult your physician before continuing.
- When exercising, always maintain a comfortable pace.
- Do not wear clothes that might catch on any part of the treadmill.
- Always wear athletic shoes while using this equipment.
- Do not jump on the treadmill.
- At no time should more than one person be on treadmill while in operation.
- This treadmill should not be used by persons weighing more than specified in the OWNER'S MANUAL WARRANTY SECTION. Failure to comply will void the warranty.
- When lowering the treadmill deck, wait until rear feet are firmly on the floor before stepping on the deck.
- Disconnect all power before servicing or moving the equipment. To clean, wipe surfaces down with soap and slightly damp cloth only; never use solvents. (See MAINTENANCE)
- The treadmill should never be left unattended when plugged in. Unplug from outlet when not in use, and before putting on or taking off parts.
- Do not operate under blanket or pillow. Excessive heating can occur and cause fire, electric shock, or injury to persons.
- Connect this exercise product to a properly grounded outlet only.





WARNING

TO REDUCE THE RISK OF BURNS, FIRE, ELECTRICAL SHOCK OR INJURY TO PERSONS:

- At NO time should pets or children under the age of 13 be closer to the treadmill than 10 feet.
- At NO time should children under the age of 13 use the treadmill.
- Children over the age of 13 or disabled persons should not use the treadmill without adult supervision.
- Use the treadmill only for its intended use as described in the treadmill guide and owner's manual.
- Do not use other attachments that are not recommended by the manufacturer. Attachments may cause injury.
- Never operate the treadmill if it has a damaged cord or plug, if it is not working properly, if it has been dropped or damaged, or immersed in water. Return the treadmill to a service center for examination and repair.
- Keep power cord away from heated surfaces. Do not carry this unit by its supply cord or use the cord as a handle.
- Never operate the treadmill with the air opening blocked. Keep the air opening clean, free of lint, hair, and the like.
- To prevent electrical shock, never drop or insert any object into any opening.
- Do not operate where aerosol (spray) products are being used or when oxygen is being administered.
- To disconnect, turn all controls to the off position, then remove plug from outlet.
- Do not use treadmill in any location that is not temperature controlled, such as but not limited to garages, porches, pool rooms, bathrooms, car ports or outdoors. Failure to comply may void the warranty.
- This treadmill is intended for in-home use only. Do not use this treadmill in any commercial, rental, school or institutional setting. Failure to comply will void the warranty.
- Do not remove the console covers unless instructed by Customer Tech Support. Service should only be done by an authorized service technician

It is essential that your treadmill is used only indoors, in a climate controlled room. If your treadmill has been exposed to colder temperatures or high moisture climates, it is strongly recommended that the treadmill is warmed up to room temperature before first time use. Failure to do so may cause premature electronic failure.





GROUNDING INSTRUCTIONS

This product must be grounded. If a treadmill should malfunction or break down, grounding provides a path of least resistance for electrical current to reduce the risk of electrical shock. This product is equipped with a cord having an equipment-grounding conductor and a grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with local codes and ordinances.

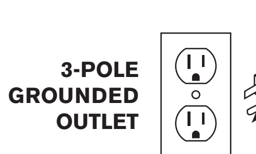


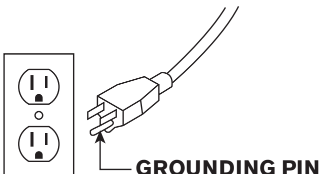
DANGER

Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electric shock. Check with a qualified electrician or serviceman if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product. If it will not fit the outlet, have a proper outlet installed by a qualified electrician.

This product is for use on a nominal 110-120 Volt circuit and has a grounding plug that looks like the plug in the illustration. Make sure that the product is connected to an outlet having the same configuration as the plug. No adapter should be used with this product.

This product must be used on a dedicated circuit. To determine if you are on a dedicated circuit, shut off the power to that circuit and observe if any other devices lose power. If so, move devices to a different circuit. Note: There are usually multiple outlets on one circuit. This treadmill should be used with a minimum 15-amp circuit.







Connect this exercise product to a properly grounded outlet only.

Never operate product with a damaged cord or plug even if it is working properly. Never operate any product if it appears damaged, or has been immersed in water. Contact Customer Tech Support for replacement or repair.

ASSEMBLY



WARNING

There are several areas during the assembly process that special attention must be paid. It is very important to follow the assembly instructions correctly and to make sure all parts are firmly tightened. If the assembly instructions are not followed correctly, the treadmill could have parts that are not tightened and will seem loose and may cause irritating noises. To prevent damage to the treadmill, the assembly instructions must be reviewed and corrective actions should be taken.

Before proceeding, find your treadmill's serial number located on a white barcode sticker near the on/off power switch and power cord and enter it in the space provided below.

SERIAL NUMBER LOCATION

ENTER YOUR SERIAL NUMBER AND MODEL NAME IN THE BOXES BELOW:

SERIAL NUMBER:

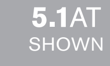
TM

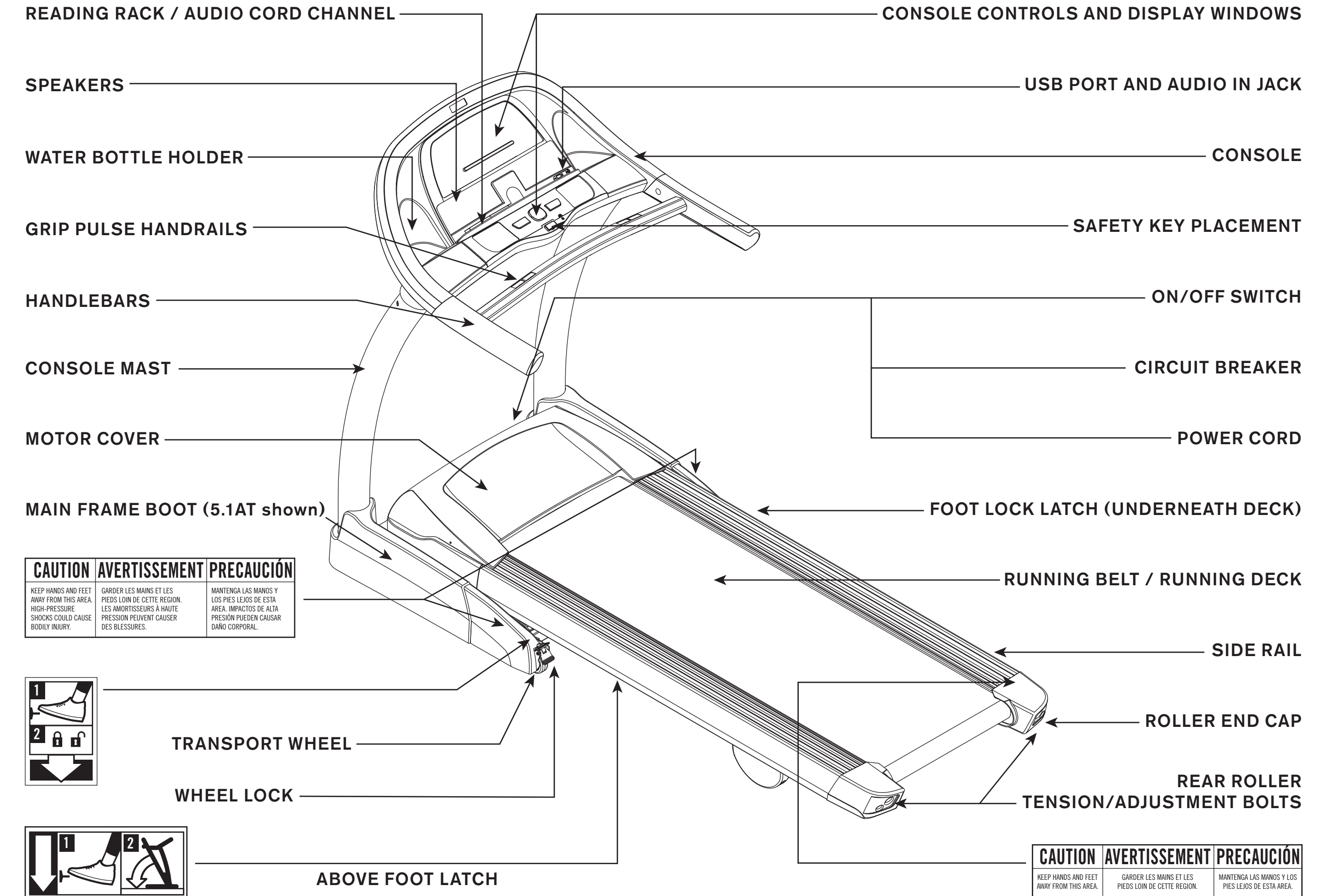
MODEL NAME: **AFG** ______ **TREADMILL**

» Refer to the SERIAL NUMBER and MODEL NAME when calling for service.









TOOLS INCLUDED:

- ☐ 8 mm T-Wrench
- ☐ 5 mm T-Wrench
- ☐ 5 mm L-Wrench
- ☐ Screwdriver

PARTS INCLUDED:

- ☐ 1 Console Assembly
- ☐ 1 Handlebar Assembly
- ☐ 2 Console Mast Caps
- ☐ 2 Console Masts
- ☐ 2 Main Frame Boots
- ☐ 1 Hardware Kit
- ☐ 1 Safety Key
- ☐ 1 Power Cord
- ☐ 1 Audio Adapter Cable

NEED HELP?

If you have questions or if there are any missing parts, contact Customer Tech Support. Contact information is located on the back panel of this manual.

PRE ASSEMBLY

UNPACKING

Place the treadmill carton on a level flat surface. It is recommended that you place a protective covering on your floor. Take CAUTION when handling and transporting this unit. Once the banding straps have been removed, do not transport this unit unless it is fully assembled. Unpack and assemble the unit where it will be used. Never grab hold of any portion of the incline frame and attempt to lift or move the treadmill. Lift the treadmill from the roller end caps area while a second person removes the parts packed under the treadmill.

⚠ WARNING

DO NOT ATTEMPT TO LIFT THE TREADMILL! Do not move or lift treadmill from packaging until specified to do so in the assembly instructions. You may remove the plastic wrap from console masts.

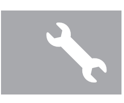
⚠ WARNING

FAILURE TO FOLLOW THESE INSTRUCTIONS COULD RESULT IN INJURY!

NOTE: During each assembly step, ensure that ALL nuts and bolts are in place and partially threaded in before completely tightening any ONE bolt.

NOTE: A light application of grease may aid in the installation of hardware. Any grease, such as lithium bike grease is recommended.





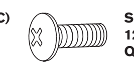
5.1AT
ONLY

5.1AT ASSEMBLY **STEP 1**

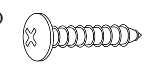
HARDWARE FOR STEP 1 :

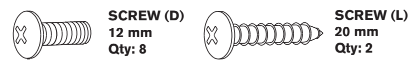


BOLT (A)
20 mm
Qty: 6



SPRING WASHER (B)
8.2 mm
Qty: 6

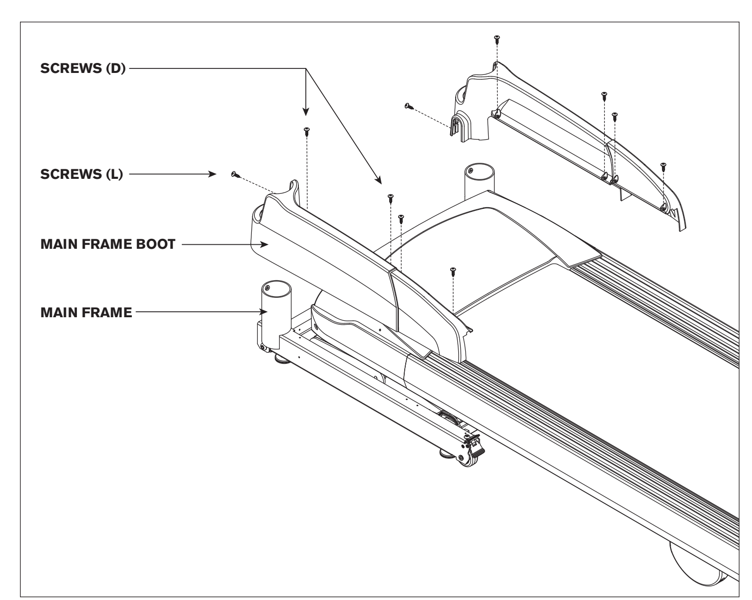




ARC WASHER (C)
8.2 mm
Qty: 6

SCREW (D)
12 mm
Qty: 8

SCREW (L)
20 mm
Qty: 2



* This step is for 5.1AT models only. For 3.1AT models, proceed to page 12.

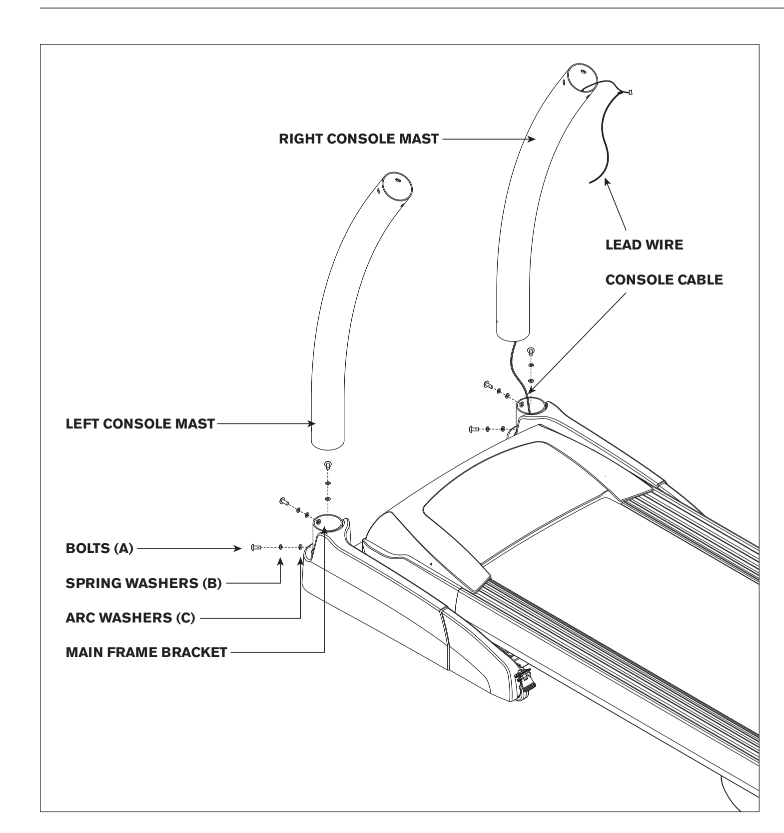
A Cut the yellow banding straps and lift the running deck upward to remove all contents from underneath the running deck.

B Open **HARDWARE FOR STEP 1**.

C Place **MAIN FRAME BOOTS** over **MAIN FRAME** as shown.

D Attach **MAIN FRAME BOOTS** to **MAIN FRAME** using 8 **SCREWS (D)** from above and 2 **SCREWS (L)** from the front.

5.1AT ASSEMBLY **STEP 1** CONTINUED



E Pull **LEAD WIRE** through **RIGHT CONSOLE MAST**. After pulling the **LEAD WIRE** through the mast, the top of the **CONSOLE CABLE** should be located at the top of the mast. Detach and discard **LEAD WIRE**.

NOTE: Do not pinch console cable when placing the mast onto the main frame bracket.

F Place **RIGHT CONSOLE MAST** over **MAIN FRAME BRACKET**.

G Attach **CONSOLE MAST** to **MAIN FRAME BRACKET** using 3 **BOLTS (A)**, 3 **SPRING WASHERS (B)** and 3 **ARC WASHERS (C)**.

NOTE: Do not tighten bolts until step 3 is complete.

H Repeat steps F–G on other side.



5.1AT
ONLY

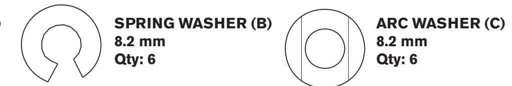


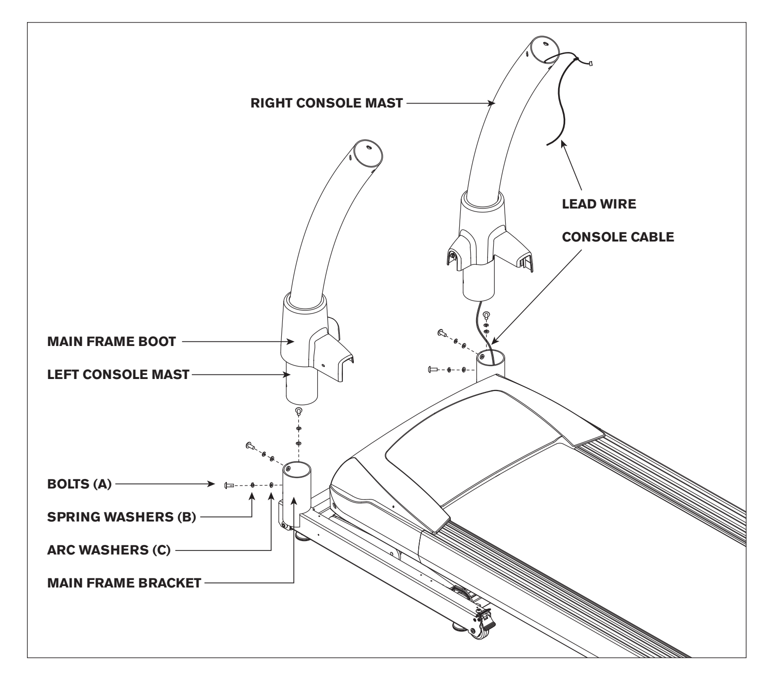
3.1AT ASSEMBLY **STEP 1**



3.1AT
ONLY

HARDWARE FOR STEP 1 :





* This step is for 3.1AT models only.

A Cut the yellow banding straps and lift the running deck upward to remove all contents from underneath the running deck.

B Open **HARDWARE FOR STEP 1**.

C Slide **MAIN FRAME BOOT** up **CONSOLE MAST**. Pull **LEAD WIRE** through **RIGHT CONSOLE MAST**. After pulling the **LEAD WIRE** through the mast, the top of the **CONSOLE CABLE** should be located at the top of the mast. Detach and discard **LEAD WIRE**.

NOTE: Do not pinch console cable when placing the mast onto the main frame bracket.

D Place **RIGHT CONSOLE MAST** over **MAIN FRAME BRACKET**.

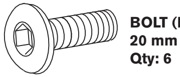
E Attach **CONSOLE MAST** to **MAIN FRAME BRACKET** using 3 **BOLTS (A)**, 3 **SPRING WASHERS (B)** and 3 **ARC WASHERS (C)**.

NOTE: Do not tighten bolts until step 3 is complete.

F Repeat steps D–E to attach **LEFT CONSOLE MAST**.

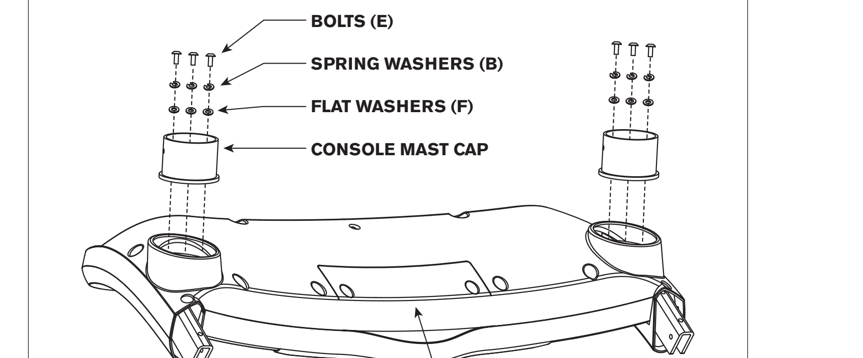
ASSEMBLY **STEP 2**

HARDWARE FOR STEP 2 :



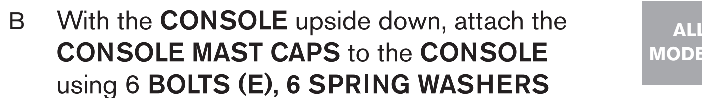




A Open **HARDWARE FOR STEP 2**.

B With the **CONSOLE** upside down, attach the **CONSOLE MAST CAPS** to the **CONSOLE** using 6 **BOLTS (E), 6 SPRING WASHERS (B)** and 6 **FLAT WASHERS (F)**.



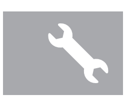
ALL MODELS








ASSEMBLY **STEP 3**



ALL MODELS

HARDWARE FOR STEP 3 :

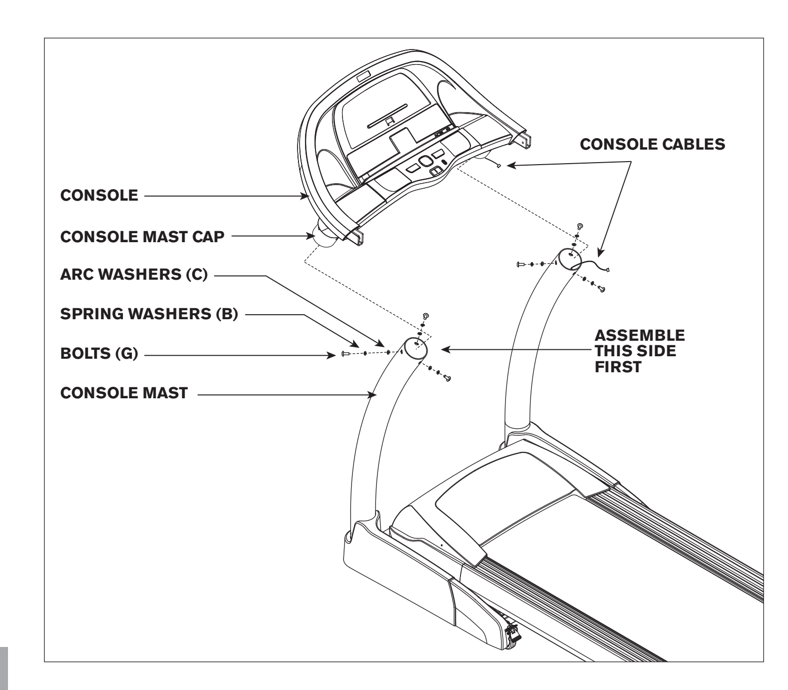


BOLT (G)
20 mm
Qty: 6



SPRING WASHER (B)
8.2 mm
Qty: 6

ARC WASHER (C)
8.2 mm
Qty: 6



A Open **HARDWARE FOR STEP 3.**

B Connect the **CONSOLE CABLES**, carefully tucking wires in masts to avoid damage. It may be helpful to have a second person for this step.

C Gently place the **CONSOLE** on top of the **CONSOLE MASTS**. Attach the **LEFT SIDE** first using 3 **BOLTS (G)**, 3 **SPRING WASHERS (B)** and 3 **ARC WASHERS (C)**.

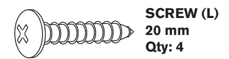
NOTE: Be careful not to pinch any wires while attaching the console.

D Attach the **RIGHT SIDE** of the **CONSOLE** using 3 **BOLTS (G)**, 3 **SPRING WASHERS (B)** and 3 **ARC WASHERS (C)**.

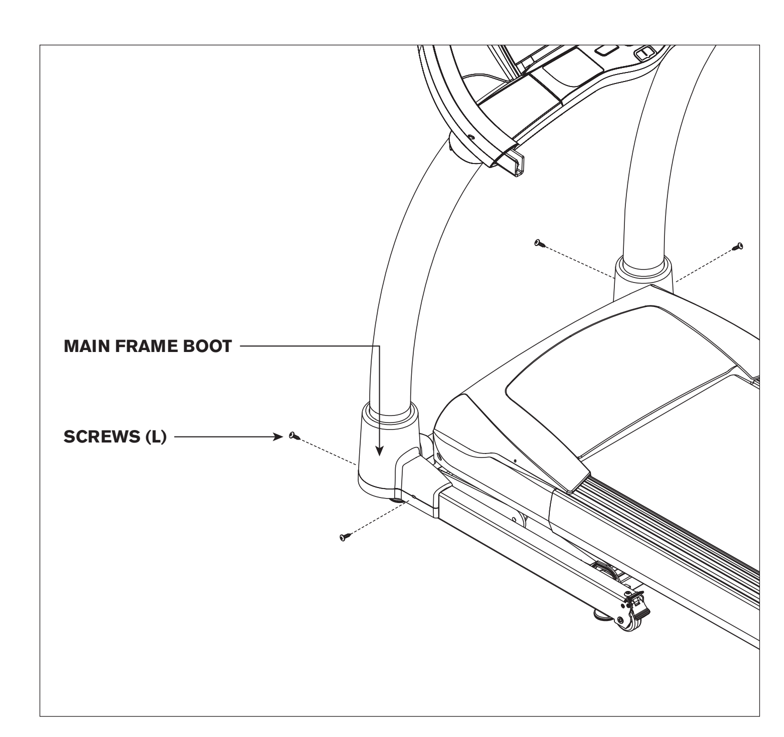
E Completely tighten all bolts from step 1.

3.1AT ASSEMBLY **STEP 4**

HARDWARE FOR STEP 4 :



SCREW (L)
20 mm
Qty: 4



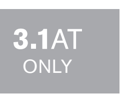
* This step is for 3.1AT models only.

A Open **HARDWARE FOR STEP 4**.

B Slide **MAIN FRAME BOOT** down over **MAIN FRAME BRACKET**.

C Attach **MAIN FRAME BOOTS** using 4 **SCREWS (L)**.











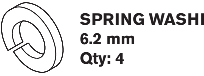
ASSEMBLY **STEP 5**



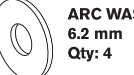


ALL MODELS

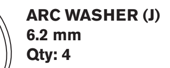
HARDWARE FOR STEP 5 :



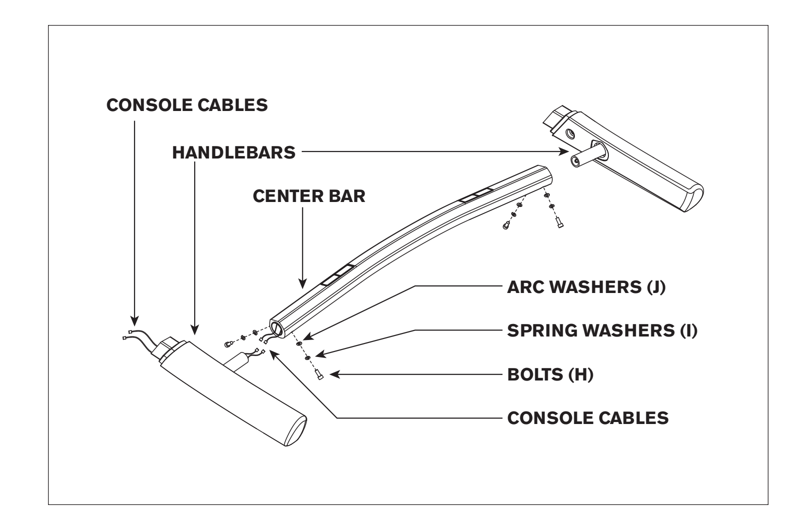
BOLT (H)
12 mm
Qty: 4



SPRING WASHER (I)
6.2 mm
Qty: 4



ARC WASHER (J)
6.2 mm
Qty: 4



A Open **HARDWARE FOR STEP 5**.

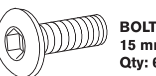
B Connect the **CONSOLE CABLES**, discard the twist tie and slide the **CONSOLE CABLES** into the **CENTER BAR.**

C Attach **HANDLEBARS** to **CENTER BAR** using 4 **BOLTS (H)**, 4 **SPRING WASHERS (I)** and 4 **ARC WASHERS (J)**.

NOTE: Do not tighten bolts until step 6 is complete. Do not pinch wires while assembling the handlebars.

ASSEMBLY **STEP 6**

HARDWARE FOR STEP 6 :



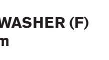


BOLT (K)
15 mm
Qty: 6





SPRING WASHER (B)
8.2 mm
Qty: 6



FLAT WASHER (F)
8.2 mm
Qty: 6

CONSOLE
CONSOLE CABLES
HANDLEBARS
BOLTS (K)
SPRING WASHERS (B)
FLAT WASHERS (F)

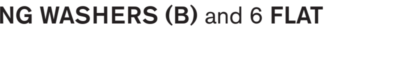


A Open **HARDWARE FOR STEP 6**.



B Attach **CONSOLE CABLES** from **HANDLEBARS** to **CONSOLE CABLES** from **CONSOLE**. Gently tuck excess cable into **CONSOLE** before sliding the **HANDLEBARS** onto **CONSOLE**.





C Attach **HANDLEBARS** to **CONSOLE** using 6 **BOLTS (K)**, 6 **SPRING WASHERS (B)** and 6 **FLAT WASHERS (F)**.



D Completely tighten all bolts from step 5.

NOTE: Do not pinch wires while attaching the handlebars.







IMPORTANT

This treadmill has a pre-waxed belt and should never be lubricated. Waxing the belt can cause damage that is not covered by the warranty.

YOU ARE FINISHED!





ALL MODELS

TREADMILL OPERATION

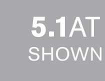


This section explains how to use your treadmill's console and programming. The BASIC OPERATION section in the TREADMILL GUIDE has instructions for the following:

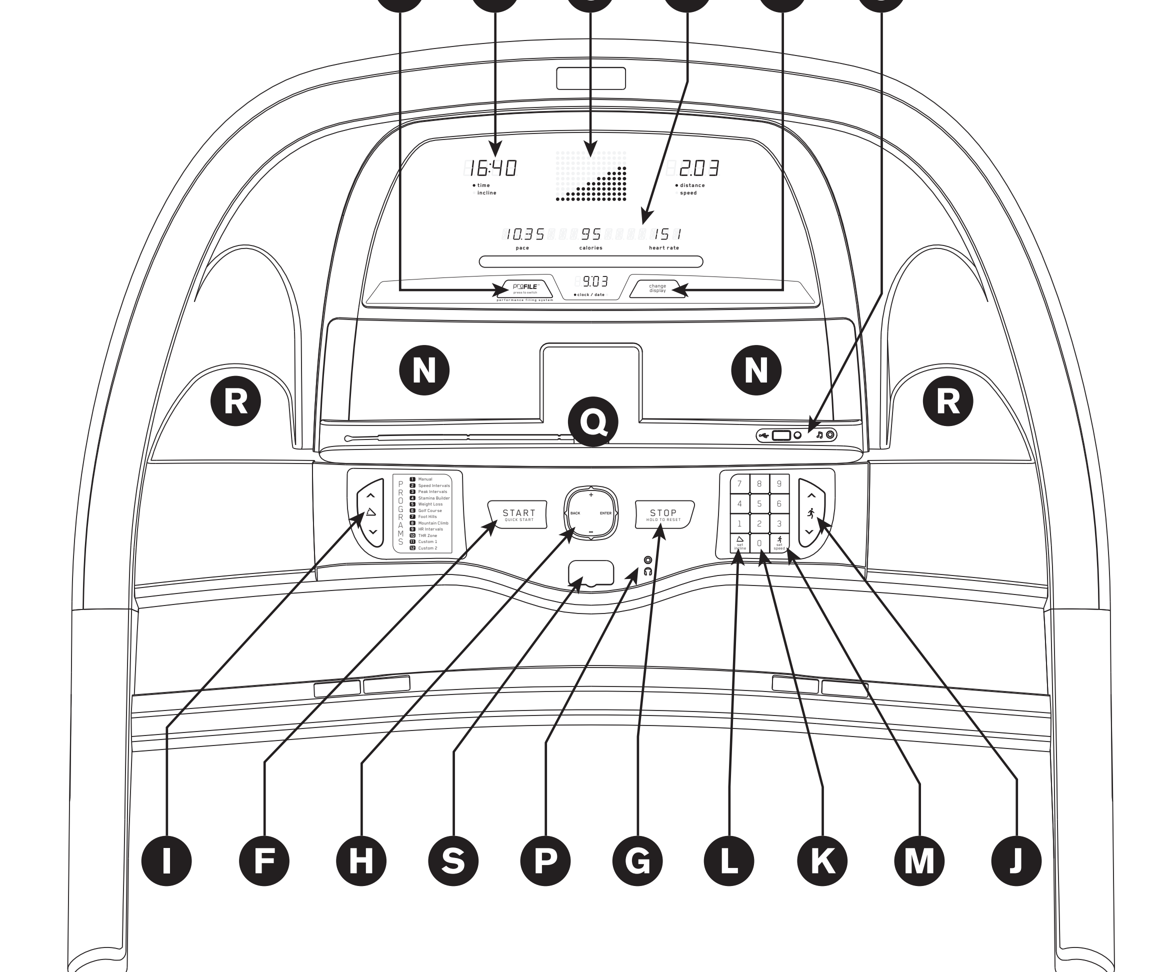
- **LOCATION OF THE TREADMILL**
- **USING THE SAFETY KEY**
- **FOLDING THE TREADMILL**
- **MOVING THE TREADMILL**
- **LEVELING THE TREADMILL**
- **TENSIONING THE RUNNING BELT**
- **CENTERING THE RUNNING BELT**
- **USING THE HEART RATE FUNCTION**









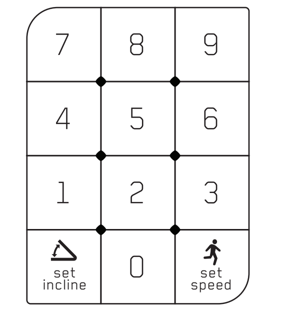


CONSOLE OPERATION

Note: There is a thin protective sheet of clear plastic on the overlay of the console that should be removed before use.

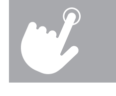
- **A) LED DISPLAY WINDOWS**: time, incline, distance, speed, date and clock.
- **B) ALPHANUMERIC DISPLAY WINDOW**: calories, heart rate, pace (5.1AT only) and PROFILE™ display information.
- **C) DOT MATRIX DISPLAY WINDOW**: displays workout level and progress.
- **D) PROFILE™ BUTTON (5.1AT ONLY)**: used to scroll through PROFILE™ display modes. Must be pressed after selecting user.
- **E) CHANGE DISPLAY BUTTON**: used to scroll through display modes. Press to change display feedback during workout.
- **F) START**: press to begin exercising, start your workout, or resume exercising after pause.
- **G) STOP**: press to pause/end your workout. Hold for 3 seconds to reset the console.
- **H) PROGRAMMING BUTTON**: used to select program, level and time, and other options.
- **I) INCLINE ∨∧ KEYS**: used to adjust incline in small increments (0.5% Increments).
- **J) SPEED ∨∧ KEYS**: used to adjust speed in small increments (0.1 MPH increments).
- **K) QUICK ADJUST KEYPAD**: used to reach desired speed or incline more quickly.
- **L) SET INCLINE KEY**: used to change incline to level entered into keypad.
- **M) SET SPEED KEY**: used to change speed to level entered into keypad.
- **N) SPEAKERS**: music plays through speakers when your media player is connected to the console.
- **O) AUDIO IN JACK / USB PORT**: plug your media player into the console using the included audio adaptor cable. USB port is used for software updates.
- **P) AUDIO OUT / HEADPHONE JACK**: plug your headphones into this jack to listen to your music through the headphones. Note: when headphones are plugged into the headphone jack the sound will no longer come out through the speakers.
- **Q) READING RACK / MEDIA PLAYER HOLDER**: holds reading material or your media player.
- **R) WATER BOTTLE POCKETS**: holds personal workout equipment.
- **S) SAFETY KEY POSITION**: enables treadmill when safety key is inserted.

QUICK ADJUST KEYPAD (K)



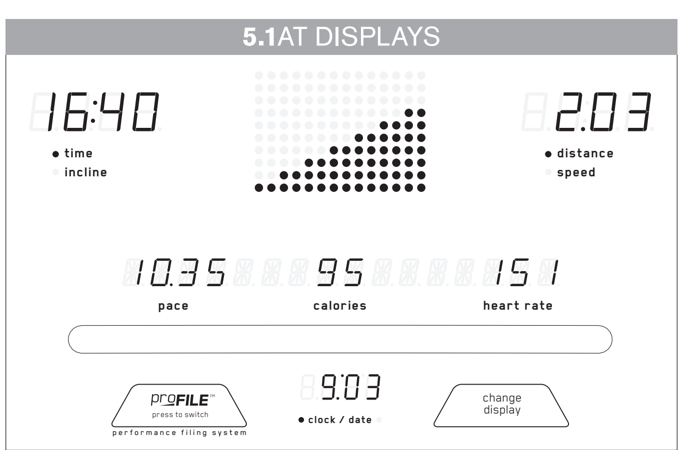
Quickly access any speed or incline level by typing the number and pressing SET SPEED (M)or SET INCLINE (L) keys. Examples:

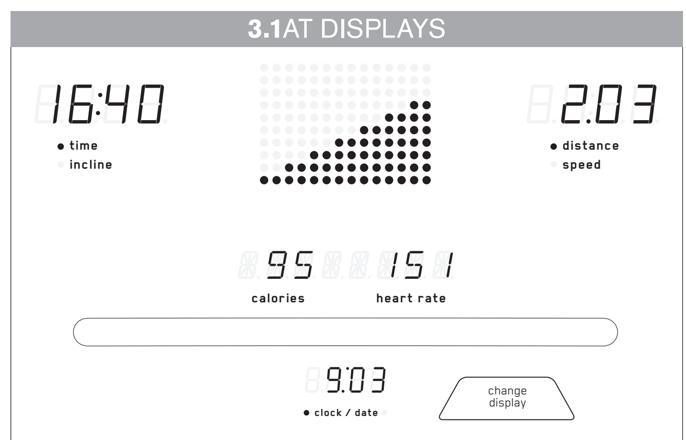
- To change the speed to 6.5 MPH, press 6–5–SET SPEED.
- To change the incline to 10%, press 1–0–0–SET INCLINE (NOTE: If there is no decimal point, you still must enter 0).











DISPLAY WINDOWS

- **TIME:** Shown as minutes : seconds. View the time remaining or the time elapsed in your workout.
- **DISTANCE:** Shown as miles. Indicates distance traveled.
- **INCLINE:** Shown as percent. Indicates the incline of your walking or running surface.
- **SPEED:** Shown as MPH. Indicates how fast your walking or running surface is moving.
- **PACE**: Indicates how many minutes it takes to complete a mile while running or walking at your current speed. For example: If at your current speed it will take you 10 minutes to complete a mile, the treadmill will display '10.0' as your pace.
- **CALORIES:** Total calories burned.
- **HEART RATE:** Shown as BPM (beats per minute). Used to monitor your heart rate (displayed when contact is made with both pulse grips).
- **DOT MATRIX LED WINDOW (10 × 14)**
  PROGRAM PROFILES: Represents the profile of the program being used (speed during speed based programs and incline during incline based programs).
- **CLOCK/DATE:** Displays time or date.

GETTING STARTED

1) Check to make sure no objects are placed on the belt that will hinder the movement of the treadmill.
2) Plug in the power cord and turn the treadmill ON.
3) Stand on the side rails of the treadmill.
4) Attach the safety key clip to part of your clothing making sure that it is secure and will not become detached during operation.
5) Insert the safety key into the safety keyhole in the console.
6) You have two options to start your workout:

A) QUICK START UP

Simply press the START key to begin working out.
Time, distance, and calories will all count up from zero. OR...

B) SELECT A PROGRAM

1) Select USER 1, USER 2 or GUEST using ▲▼ on the PROGRAMMING BUTTON and press ENTER to confirm.
2) Select a program using ▲▼ on the PROGRAMMING BUTTON and press ENTER to confirm.
3) Complete the program setup using ▲▼ on the PROGRAMMING BUTTON and press ENTER to confirm.
4) When setup is complete, press START to begin your workout.

Programming Button

BACK ENTER

DATE AND CLOCK SETUP

1) Enter Setup mode: Press and hold the 1 and 2 buttons for 3 seconds.
2) Use ▲▼ on the PROGRAMMING BUTTON to change settings and press ENTER to confirm.
3) Settings include: Month, Day, Year, Hour, Minute, and AM/PM.
4) Review settings: You can review your settings at any time while in setup mode. Press ENTER to scroll through settings.
5) Exit setup mode: To confirm the date and time, press and hold ENTER for 3 seconds.



TO CLEAR SELECTION/RESET THE CONSOLE

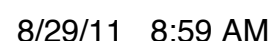
Hold STOP key for 3 seconds.

FINISHING YOUR WORKOUT

When your workout is complete, the display will flash "WORKOUT COMPLETE" and beep. Your workout information will stay displayed on the console for 30 seconds and then reset.









PROGRAM INFORMATION

NOTE: If speed or incline are changed during your workout, the remaining segments will be affected accordingly.

1) **MANUAL**: Adjust your speed and incline manually during your workout.

2) **SPEED INTERVALS**: Walk or run a series of alternating speed levels. Time-based goal with 10 difficulty levels to choose from. Warm-up and cool-down last 4:00 minutes each and are included in program times.

Segments	Warm-Up		1	2	3	4	Segments are repeated until selected time is reached	Cool Down	
Time	4:00 MIN		90 SEC	30 SEC	90 SEC	30 SEC		4:00 MIN	
Level 1	1.0	1.5	2.0	4.0	2.0	4.0		1.5	1.0
Level 2	1.0	1.5	2.0	4.5	2.0	4.5		1.5	1.0
Level 3	1.3	1.9	2.5	5.0	2.5	5.0		1.9	1.3
Level 4	1.3	1.9	2.5	5.5	2.5	5.5		1.9	1.3
Level 5	1.5	2.3	3.0	6.0	3.0	6.0		2.3	1.5
Level 6	1.5	2.3	3.0	6.5	3.0	6.5		2.3	1.5
Level 7	1.8	2.6	3.5	7.0	3.5	7.0		2.6	1.8
Level 8	1.8	2.6	3.5	7.5	3.5	7.5		2.6	1.8
Level 9	2.0	3.0	4.0	8.0	4.0	8.0		3.0	2.0
Level 10	2.0	3.0	4.0	8.5	4.0	8.5		3.0	2.0

3) **PEAK INTERVALS**: Walk or run a series of alternating speed and incline levels. Time-based goal with 10 difficulty levels to choose from.

	Segment	Warm-Up		1	2	Segments are repeated until selected time is reached	Cool Down	
	Time	4:00 MIN		90 SEC	30 SEC		4:00 MIN	
Level 1	Incline	1.0	1.5	2.0	4.0		1.5	1.0
	Speed	1.0	1.5	0.5	1.5		1.5	0
Level 2	Incline	1.0	1.5	2.0	4.5		1.5	1.0
	Speed	1.5	2.5	3.0	6.5		2.5	1.5
Level 3	Incline	1.3	1.9	2.5	5.0		1.9	1.3
	Speed	2.0	3.0	4.0	7.5		3.0	2.0
Level 4	Incline	1.3	1.9	2.5	5.5		1.9	1.3
	Speed	2.0	3.0	4.0	8.5		3.0	2.0
Level 5	Incline	1.5	2.3	3.0	6.0		2.3	1.5
	Speed	2.5	3.5	4.5	9.0		3.5	2.5
Level 6	Incline	1.5	2.3	3.0	6.5		2.3	1.5
	Speed	2.5	3.5	4.5	10.0		3.5	2.5
Level 7	Incline	1.8	2.6	3.5	7.0		2.6	1.8
	Speed	2.5	4.0	5.5	10.5		4.0	3.0
Level 8	Incline	1.8	2.6	3.5	7.5		2.6	1.8
	Speed	3.0	4.0	5.5	11.5		4.0	3.0
Level 9	Incline	2.0	3.0	4.0	8.0		3.0	2.0
	Speed	3.0	4.5	6.0	12.0		5.0	3.0
Level 10	Incline	2.0	3.0	4.0	8.5		3.0	2.0
	Speed	3.0	4.5	6.0	12.0		5.0	3.0



4) **STAMINA BUILDER**: Promotes weight loss by increasing and decreasing the incline, while keeping you in your fat burning zone. Segments are repeated until selected time is reached.

Segment		Warm Up						1	2	3	4	5	6	Cool Down	
Level 1	Seconds	60	60	30	30	30	30	60	120	120	120	120	120	4:00 MIN	
35:00	Incline	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	2.0	4.0	3.0	4.0	3.0	2.0

Segment		Warm Up						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Cool Down	
Level 2	Seconds	60	60	30	30	30	30	60	60	60	120	120	60	60	60	60	60	120	4:00 MIN	
35:00	Incline	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	4.0	2.0	2.0	3.0	5.0	3.0	6.0	1.0	2.0	5.0	5.0	2.0	2.0	2.0

Segment		Warm Up						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Cool Down	
Level 3	Seconds	60	60	30	30	30	30	60	60	120	60	60	120	60	60	120	60	60	120	4:00 MIN	
35:00	Incline	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	1.0	2.0	5.0	1.0	2.0	6.0	2.0	3.0	6.0	2.0	3.0	7.0	3.0	2.0

Segment		Warm Up						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Cool Down	
Level 4	Seconds	60	60	30	30	30	30	120	120	120	60	60	60	120	60	60	60	60	60	60	60	4:00 MIN	
35:00	Incline	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	5.0	6.0	6.0	1.0	4.0	4.0	3.0	4.0	7.0	2.0	5.0	1.0	6.0	1.0	1.0	1.0

Segment		Warm Up						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Cool Down	
Level 5	Seconds	60	60	30	30	30	30	60	60	60	120	120	60	60	60	60	60	120	4:00 MIN	
50:00	Incline	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	3.0	5.0	3.0	6.0	1.0	2.0	5.0	5.0	2.0	2.0	2.0

Segment		Warm Up						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Cool Down	
Level 6	Seconds	60	60	30	30	30	30	60	60	120	60	60	120	60	60	120	60	60	120	4:00 MIN	
55:00	Incline	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	1.0	2.0	5.0	1.0	2.0	6.0	2.0	3.0	6.0	2.0	3.0	7.0	3.0	2.0

Segment		Warm Up						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Cool Down	
Level 7	Seconds	60	60	30	30	30	30	120	120	120	60	60	60	120	60	60	60	60	60	60	60	4:00 MIN	
60:00	Incline	2.0	2.0	3.0	3.0	4.0	4.0	5.0	6.0	7.0	1.0	4.0	4.0	3.0	4.0	7.0	2.0	5.0	1.0	6.0	1.0	1.0	1.0

PROGRAM INFORMATION



5) WEIGHT LOSS: Promotes weight loss by increasing and decreasing the speed and incline, while keeping you in your fat burning zone. Speed and Incline changes, segments repeat every 30 seconds.

Segment		Warm Up		1	2	3	4	5	6	7	8	Cool Down	
Time		4:00 MIN		Each segment is 30 seconds								4:00 MIN	
Level 1	Incline	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.5	0.5	0.0
	Speed	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.3	1.5
Level 2	Incline	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	1.0	0.5	1.0	1.5	0.5	0.0
	Speed	1.3	1.9	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.6	1.8
Level 3	Incline	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	1.0	0.5
	Speed	1.5	2.3	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.0
Level 4	Incline	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	1.0	0.5
	Speed	1.8	2.6	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.4	2.3
Level 5	Incline	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	1.5	1.0
	Speed	2.0	3.0	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.5	3.8	2.5
Level 6	Incline	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	1.5	1.0
	Speed	2.3	3.4	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.1	2.8
Level 7	Incline	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5
	Speed	2.5	3.8	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	6.5	6.0	5.5	4.5	3.0
Level 8	Incline	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5
	Speed	2.8	4.1	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	7.0	6.5	6.0	4.9	3.3
Level 9	Incline	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.0
	Speed	3.0	4.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	7.5	7.0	6.5	5.3	3.5
Level 10	Incline	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.0
	Speed	3.3	4.9	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	8.0	7.5	7.0	5.6	3.8

6) GOLF COURSE: Simulates various inclines and yardages for holes on a golf course, with four 9-hole courses and four 18-hole courses. Distance-based goal.

		9-Hole Golf Course									18-Hole Golf Course									Total
Segment		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Distance
Tee 1	Incline	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5										2482 ft.
	Distance	309	359	283	256	113	387	91	351	333										
Tee 2	Incline	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5										2875 ft.
	Distance	331	427	330	295	129	466	97	369	431										
Tee 3	Incline	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5										3003 ft.
	Distance	345	460	337	308	142	484	97	389	441										
Tee 4	Incline	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5										3250 ft.
	Distance	376	502	374	327	187	500	106	416	462										
Tee 5	Incline	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5	3.5	2.5	2.0	4.0	2.5	3.0	2.0	5.0	2.0	5198 ft.
	Distance	309	359	283	256	113	387	91	351	333	301	301	165	288	434	312	310	150	455	
Tee 6	Incline	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5	3.5	2.5	2.0	4.0	2.5	3.0	2.0	5.0	2.0	6116 ft.
	Distance	331	427	330	295	129	466	97	369	431	407	339	179	368	548	349	376	166	509	
Tee 7	Incline	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5	3.5	2.5	2.0	4.0	2.5	3.0	2.0	5.0	2.0	6348 ft.
	Distance	345	460	337	308	142	484	97	389	441	413	349	187	376	560	373	383	172	532	
Tee 8	Incline	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5	3.5	2.5	2.0	4.0	2.5	3.0	2.0	5.0	2.0	6737 ft.
	Distance	376	502	374	327	187	500	106	416	462	430	373	201	393	572	396	401	178	543	



7) FOOT HILLS: Simulates a hill ascent and descent. This program helps tone muscle and improve cardiovascular ability. Incline changes and segments repeat every 30 seconds.

Segment	Warm Up				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Cool Down			
Time	4:00 MIN				Each segment is 30 seconds															4:00 MIN			
Level 1	0.0	1.0	0.0	1.0	1.0	3.0	1.0	3.0	2.0	3.0	2.0	4.0	2.0	3.0	2.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	1.0	0.0
Level 2	0.0	1.0	0.0	1.0	1.0	3.0	2.0	3.0	2.0	3.0	3.0	4.0	3.0	3.0	2.0	3.0	2.0	3.0	1.0	1.0	0.0	1.0	0.0
Level 3	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	4.0	2.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	2.0	4.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0
Level 4	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0
Level 5	1.0	2.0	1.0	2.0	2.0	4.0	2.0	4.0	3.0	4.0	3.0	5.0	3.0	4.0	3.0	4.0	2.0	4.0	2.0	2.0	1.0	2.0	1.0
Level 6	1.0	2.0	1.0	2.0	2.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	4.0	5.0	4.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	2.0	2.0	1.0	2.0	1.0
Level 7	2.0	2.0	2.0	2.0	3.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	3.0	5.0	3.0	2.0	1.0	2.0	1.0
Level 8	2.0	2.0	2.0	2.0	3.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0
Level 9	2.0	3.0	2.0	3.0	3.0	5.0	3.0	5.0	4.0	5.0	4.0	6.0	4.0	5.0	4.0	5.0	3.0	5.0	3.0	3.0	2.0	3.0	2.0
Level 10	2.0	3.0	2.0	3.0	3.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	5.0	6.0	5.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	3.0	3.0	2.0	3.0	2.0

8) MOUNTAIN CLIMB: A more-intense version of FOOT HILLS. Simulates a mountain ascent and descent. This program helps tone muscle and improve cardiovascular ability. Incline changes and segments repeat every 30 seconds.

Segment	Warm Up		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Cool Down	
Time	4:00 MIN		Each segment is 30 seconds										4:00 MIN	
Level 1	0.0	0.0	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.0	2.5	2.0	1.5	1.0	0.0	0.0
Level 2	0.0	0.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5	0.0	0.0
Level 3	0.0	1.0	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	4.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.0	0.0
Level 4	0.0	1.5	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	1.5	0.0
Level 5	0.0	1.5	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	1.5	0.0
Level 6	0.0	1.5	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	1.5	0.0
Level 7	0.0	1.5	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	1.5	0.0
Level 8	0.0	2.0	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	6.5	6.0	5.5	5.0	4.5	2.0	0.0
Level 9	0.0	2.0	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	7.0	6.5	6.0	5.5	5.0	2.0	0.0
Level 10	0.0	2.0	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	7.5	7.0	6.5	6.0	5.5	2.0	0.0



PROGRAM INFORMATION



HEART RATE TRAINING

Target Heart Rate Zone	Workout Duration	Example THR Zone (age 30)	Your THR Zone	Recommended For
VERY HARD 90 – 100%	< 5 MIN	171 – 190 BPM		Fit persons and for athletic training
HARD 80 – 90%	2 – 10 MIN	152 – 171 BPM		Shorter workouts
MODERATE 70 – 80%	10 – 40 MIN	133 – 152 BPM		Moderately long workouts
LIGHT 60 – 70%	40 – 80 MIN	114 – 133 BPM		Longer and frequently repeated shorter exercises
VERY LIGHT 50 – 60%	20 – 40 MIN	104 – 114 BPM		Weight management and active recovery

The first step in knowing the right intensity for your training is to find out your maximum heart rate (max HR = 220 – your age). The age-based method provides an average statistical prediction of your max HR and is a good method for the majority of people, especially those new to heart rate training. The most precise and accurate way of determining your individual max HR is to have it clinically tested by a cardiologist or exercise physiologist through the use of a maximal stress test. If you are over the age of 40, overweight, have been sedentary for several years, or have a history of heart disease in your family, clinical testing is recommended. This chart gives examples of the heart rate range for a 30 year old exercising at 5 different heart rate zones. For example, a 30-year-old's max HR is 220 – 30 = 190 bpm and 90% max HR is 190 × 0.9 = 171 bpm.

9) **THR ZONE (5.1AT ONLY)**: Automatically adjusts incline to maintain your Target Heart Rate. Perfect for simulating the intensity of your favorite sport or everyday activity. Time-based goal.

1) Select THR Zone program using ▲▼ and press ENTER on the PROGRAMMING BUTTON.
2) Select TIME using ▲▼ and press ENTER on the PROGRAMMING BUTTON.
3) The HEART RATE window will flash showing the default target heart rate of 80 beats per minute. Select your target heart rate (from this chart) using ▲▼ on the PROGRAMMING BUTTON and press START to begin program.

NOTES:

- Target heart rate is selected in multiples of 5 beats.
- The large LED dot matrix window displays your heart rate during exercise. The middle row represents your target heart rate (THR) and the other rows equal +/-2 heart beats. If you are working out beneath your THR, the LEDs below the middle row will illuminate. If you are over, the LEDs above the middle row will illuminate. Your current heart rate is represented by the flashing column and the window will refresh every 5 seconds.
- There is a 4-minute warm-up built into this program at 1% incline and 0.5 mph.
- After 4 minutes, the incline will automatically adjust to bring your heart rate within 5 beats of the target number you selected at the beginning of the program.
- If there is no heart rate detected, the unit will not change incline levels up or down.
- If your heart rate is 25 beats over your target zone the program will shut down.

10) **HR INTERVALS (5.1AT ONLY)**: Automatically adjusts peak and valley incline levels within your desired heart rate. Perfect for providing an intense workout with recovery bursts. Time-based goal.

1) Set WORK interval time using ▲▼ on the PROGRAMMING BUTTON or the KEYPAD and press ENTER.
2) Set WORK interval target heart rate using ▲▼ or the KEYPAD and press ENTER.
3) Set REST interval time using ▲▼ or the KEYPAD and press ENTER.
4) Set REST interval target heart rate using ▲▼ or the KEYPAD and press ENTER.
5) Set TOTAL WORKOUT TIME using ▲▼ or the KEYPAD and press START to begin program.

	WARM UP	WORK INTERVAL	REST INTERVAL	COOL DOWN	
TIME	4:00	The work interval and rest interval segment times are preset by the user and are repeated until the cool down.		2:00	2:00
INCLINE %	0% Or user selects	THR set by user for the work and rest intervals. Incline changes per definition.		50% Current incline	0%

CUSTOM PROGRAMS: Lets you create and reuse a perfect workout for you with specific speed, incline and time combination. The ultimate in personal programming. Time-based goal.

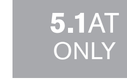
1) Select CUSTOM 1 or 2 using ▲▼ and press ENTER on the PROGRAMMING BUTTON.
2) Select WEIGHT using ▲▼ and press ENTER on the PROGRAMMING BUTTON.
3) Select TIME using ▲▼ and press ENTER on the PROGRAMMING BUTTON.
4) Select SPEED for segments 1 through 15 using ▲▼ and press ENTER to set each segment.
5) Select INCLINE for segments 1 through 15 using ▲▼ and press ENTER to set each segment.
6) Press START to begin exercising. At this time, your program has been successfully saved into memory and can be used for future workouts.

NOTES:
- If BACK is pressed on the PROGRAMMING BUTTON, it will take you back to previous segment.
- While using your saved program, you are able to adjust the speed or incline, but any changes will not be saved.
- To reset the memory, press and hold ENTER for 5 seconds.



PROFILE™ PERFORMANCE TRACKER





Research shows that those who journal their fitness routines or workouts, on average, achieve greater success than those who do not. Because your new treadmill is equipped with AFG's exclusive PROFILE™ Performance Tracker, you've taken an important step towards achieving your fitness goals.

The integrated PROFILE™ software allows you to track your fitness progress over time without the need for paper journals or logs. With PROFILE™, you can easily compare your current workout to your last, average or lifetime workout totals. With quick access to feedback like duration of workout or calories burned during previous workouts, you'll be able to see the progress you've made. Read further to learn about how PROFILE™ can help motivate you to enhance your performance.

SETUP

To activate PROFILE™, a user MUST be chosen before the program begins. To select a USER 1 or 2, use the PROGRAMMING BUTTON and press ENTER to confirm. All accumulated data specifically relates to the user that is chosen. NOTE: If no user is selected and clock and date are not set, no data will be tracked.

RESET

Reset all recorded information for USER 1 or USER 2 by selecting the user and then holding down the PROFILE™ button for 10 seconds. NOTE: This step is permanent and will delete ALL previously accumulated data for the chosen user.

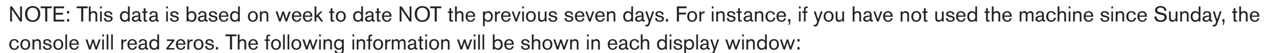
ACCUMULATED DATA

Once PROFILE™ is activated, you can scroll through your accumulated data in multiple formats by pressing the PROFILE™ button. A workout is saved when: the program ends, the console is paused and not resumed within 5 minutes, or the STOP button is held to reset the console.

1) **CURRENT WORKOUT:** The console automatically defaults to current workout, displaying your progress in real time.

2) **AVERAGE WORKOUT:** This option allows you to see your average accumulated data for the last 30 workouts. The following information will be shown in each display window:
   - INCLINE - Average incline level.
   - TIME - Average workout time.
   - CALORIES - Average calories burned.
   - DISTANCE - Average workout distance.
   - SPEED - Average speed of workout.



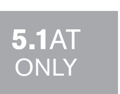


3) **WEEKLY TOTAL:** View your accumulated data from the last Sunday to the present day.
   NOTE: This data is based on week to date NOT the previous seven days. For instance, if you have not used the machine since Sunday, the console will read zeros. The following information will be shown in each display window:
   - INCLINE - Average incline level.
   - TIME - Total time of workout.
   - CALORIES - Average calories burned.
   - DISTANCE - Total distance of workout.
   - SPEED - Average speed of weekly workout.

   NOTE: If the date and clock are not set, weekly total will default to the last workout data.

4) **LIFETIME TOTAL:** This option allows you to view the total accumulated data. The following information will be shown in each display window:
   - INCLINE - Average incline level.
   - TIME - Total accumulated time. NOTE: If time is greater than 59:59, the time will no longer display minutes and will display hours only.
   - CALORIES - Average calories burned.
   - DISTANCE - Total accumulated distance.
   - SPEED - Average speed.











USING YOUR CD / MP3 PLAYER



1) Connect the included AUDIO ADAPTOR CABLE to the AUDIO IN JACK on the top right of the console and the headphone jack on your CD / MP3 player.
2) Use your CD / MP3 player buttons to adjust song settings.
3) Remove the AUDIO ADAPTOR CABLE when not in use.



4) If you don't want to use the SPEAKERS, you can plug your headphones into the AUDIO OUT JACK at the bottom of the console.

DOWNLOADING A SOFTWARE UPDATE FROM AFGFITNESS.COM

Occasionally a software update may be available for your console, via the included USB port.

Please visit **http://www.afgfitness.com/customer-support/software-update**/ to see if an update is available and get detailed instructions on how to download the latest software from your PC or Mac.

NOTE: Performing a software update will delete all previously saved workout information.





LIMITED HOME-USE WARRANTY







WEIGHT CAPACITY

3.1AT = 325 lbs (147 kilograms)
5.1AT = 350 lbs (159 kilograms)

FRAME = LIFETIME

Warranty on the frame against defects in workmanship and materials for a lifetime period of the buyer from the date of purchase, so long as the device remains in the possession of the original owner. (The frame is defined as the welded metal base of the unit and does not included any parts that can be removed.)

DRIVE MOTOR/ELEVATION MOTOR = LIFETIME

Warranty on the drive/elevation motors against defects in workmanship and materials for a lifetime period of the buyer from the date of purchase, so long as the device remains in the possession of the original owner. Labor or installation of motor is not covered under the motor warranty.

ELECTRONICS & PARTS
3.1AT = 3 YEARS/5.1AT = 5 YEARS

Warranty on the electronic components, finish and all original parts for the period specified above from the date of original purchase, so long as the device remains in the possession of the original owner.

LABOR
3.1AT = 1 YEAR/5.1AT = 2 YEARS

Warranty shall cover the labor cost for the repair of the device for the period specified above from the date of the original purchase, so long as the device remains in the possession of the original owner.



EXCLUSIONS AND LIMITATIONS

Who IS covered:

- The original owner and is not transferable.

What IS covered:

- Repair or replacement of a defective motor, electronic component, or defective part and is the sole remedy of the warranty.

What IS NOT covered:

- Normal wear and tear, improper assembly or maintenance, or installation of parts or accessories not originally intended or compatible with the equipment as sold.
- Damage or failure due to accident, abuse, corrosion, discoloration of paint or plastic, neglect, theft, vandalism, fire, flood, wind, lightning, freezing, or other natural disasters of any kind, power reduction, fluctuation or failure from whatever cause, unusual atmospheric conditions, collision, introduction of foreign objects into the covered unit, or modifications that are unauthorized or not recommended by the manufacturer.
- Incidental or consequential damages. The manufacturer is not responsible or liable for indirect, special or consequential damages, economic loss, loss of property, or profits, loss of enjoyment or use, or other consequential damages of whatsoever nature in connection with the purchase, use, repair or maintenance of the equipment. The manufacturer does not provide monetary or other compensation for any such repairs or replacement parts costs, including but not limited to gym membership fees, work time lost, diagnostic visits, maintenance visits or transportation.
- Equipment used for commercial purposes or any use other than a single family or Household, unless endorsed by the manufacturer for coverage.
- Equipment owned or operated outside the US and Canada.
- Delivery, assembly, installation, setup for original or replacement units or labor or other costs associated with removal or replacement of the covered unit.
- Any attempt to repair this equipment creates a risk of injury. The manufacturer is not responsible or liable for any damage, loss or liability arising from any personal injury incurred during the course of, or as a result of any repair or attempted repair of your fitness equipment by other than an authorized service technician. All repairs attempted by you on your fitness equipment are undertaken AT YOUR OWN RISK and the manufacturer shall have no liability for any injury to the person or property arising from such repairs.
- If you are out of the manufacturer's warranty but have an extended warranty, refer to your extended warranty contract for contact information regarding requests for extended warranty service or repair.



SERVICE/RETURNS

- In-home service is available within 150 miles of the nearest authorized Service Provider (Mileage beyond 150 miles from an authorized service center is the responsibility of the consumer).
- All returns must be pre-authorized.
- The warranty is limited to replacing or repairing, at the servicer's and/or manufacturer's option, the same or comparable model.
- Defective components may be requested to be returned to the manufacturer upon completion of warranty service using a prepaid return shipping label. If you have been advised to return parts and did not receive a label, please contact Customer Tech Support.
- Replacement units, parts and electronic components reconditioned to as-new condition by the manufacturer or its vendors may sometimes be supplied as warranty replacement and constitute fulfillment of warranty terms.
- This warranty gives you specific legal rights, and your rights may vary from states to state.

REF #	DESCRIPTION
1	Drive Motor Set;SEMI-ASSY;DOWN;TM426-1US
2	Side Rail Set;SA;L;TM426-1US;-;-;
3	Side Rail Set;SA;R;TM426-1US;-;-;
4	HR Grip Set;F;TM427-1US;HB;
5	Handlebar Set;F;TM427-1US;HB;
6	Console Set;SA;-;TM426-1US;-;-;
AB2	Elevation Rack Set;;;;;PAINTING;DM328;;;
AB3	Folding Rack Set;PANITING;DM328;TM427-1U
AK1	Base Frame Set;-;-;PAINTING;DM328;-;TM42
AN3	Linkage Set;PANITING;DM328;TM427-1US
AR1	Roller Set;F;W/O TExture;TM155
AR2	Roller Set;Rear;TM105
B07	Deck;Silicon;;;1340X608X25T;;;TM381
B08	Motor Control Board Fix Plate; SPC;TM148
B18	Air Shock;SLOW-DROP;105KG;-;
B22	Screw;HH;3/8-16UNC-42L-14L;;HE;;;;P-T
B30	Support Plate;Wheel;RR;SPHC;PAT;TM426-1U
B36	Elastomer
B37	Elastomer;Running Deck;;;φ30x37x26;;TM41
B38	Washer;SPL;φ8.2Xφ13.5X2.0T;;BZN;
B39	Side Rail Fixing Washer;TM08-141F;
B40	Elastomer BLACK 90
B43	Screw;SH;M8X1.25PX20L;;HS;;;;BP
B50	Motor Fix Plate;;Painting;;TM284;
B52	Screw;FH;M8X1.25PX35L;;HS;;BZN;;BP
B53	Nut;NLK;M8X1.25P;;BZN;;
B54	Screw;SH;M8X1.25PX30L;;HS;;BZN;;
B55	RVN;;ALS7-8125-3.8(0.5-3.8);;YZN;;
B57	Screw;BH;φ3X8L;TC;PH;;;;FLT
B58	Screw;FH;φ5X15L;SM;PH;;BAN;;POT
B60	Washer;FLT;φ8.2Xφ14.0X1.5T;;BAN;
B66	Screw;BH;φ4X12L;TC;PH;;BZN;;POT
B72	Washer;FLT;φ10.5Xφ20.0X1.0T;TFN;;
B73	Nut;NLK;M6X1.0P;;ZN;;
B74	Washer;FLT;φ6.5Xφ19.0X2.0T;;BZN;
B75	Screw;;M8X1.25PX8.5L-D10X23L;;HS;SS41;BZ
B76	Snap Ring;External C-Shaped;S-10;
B77	Sleeve;;;;φ22.2x1.0tx22L;;;;TM27
B78	Washer;FLT;φ10.5Xφ20.0X2.0T;;BZN;
B79	Frame Transport Wheel; Nylon+30% Gray;TM
B80	Screw;;M6X1.0PX10.5L-D10X12.5L;;HS;;BZN;
B81	Washer;FLT;φ8.2Xφ16.0X2.0T;;BZN;
C02	Console Mast Set;;;;;PAINTING;DM328;;;TM
H37	Rubber Stopper;AC003-φφTM16
K13	Tape;Foam;25x150x2.0t;;BL;Single
K16	Front Leveler
K18	Screw;FH;M8X1.25PX45L-8L;;HS;;;;P-T
K19	Screw;;M8X1.25PX12L-6L;;;;BZN;;P-T
K20	Screw;BH;M8X1.25PX15L;;HS;;BZN;;
K21	Brake location Set;TM332
K22	Front Carriage Roller; Nylon PA6;φ46xφ10
K23	Screw;BH;M10X1.5PX50L;;HS;;ZN;;
K24	Washer;FLT;φ10.5Xφ18.0X1.5T;SPHC ;;
K25	Location Hook;BASE;;;PAINTING;DM328;;;TM
K26	Screw;FH;M4x0.7Px40L-10L;MT;35K;BAN;P-T
K27	Spring;Ext;φ2.0Xφ16.0X50.0LX12N;;;
K28	Rear Carriage Roller; Nylon+30%G;TM369
L05	Wheel;;;Nylon;φ74;;;TM27
M02	Motor;AC Elevation;110V;80mm;225;JM14
M03	Motor controller;110V;MLH0910HFSABPC
M06	Screw;SH;5/16-18UNCX16L;;HS;;;;BP
M07	Motor Elastomer Pad;Rubber;TM16
M08	Nut;NLK;M8X1.25P;;BZN;;
M09	Washer;FLT;φ8.3Xφ16.0X1.3T;;BZN;
M10	Screw;HH;3/8-16UNCX50L-14L;;HE;G8.8;;;P-
M12	Nut;NLK;3/8'-16UNC;;BAN;;
M13	Washer;FLT;φ10.5Xφ20.0X2.0T;;BZN;
M14	Screw;HH;3/8-16UNCX60L-18L ;;HE;;;;P-T
M22	Screw;BH;M4X0.7PX10L;;PH;;BAN;;
M23	Nut;HX;M6X1.0P;SS41;BZN;;
M24	Bolt; BH; M4X12
M25	Washer;SPL;φ8.2Xφ15.4X2.0T;;;
M28	Screw;HH;M6X1.0PX30L;;HE;;;;
M30	Washer;FLT;φ8Xφ16X1.4T;;;
N43	Safety Key;assembly;TM637
N75	Wire;Pulse GRIP;;;;250L(110-SM_2Y);
P02	Wire;Ctrl Board Power;;BLACK;;250LOCK700L
P03	Wire;Ctrl Board Power;;WHITE;;250LOCK700L
P04	Power Switch;Large
P05	Circuit Breaker; 15A/125V
P07	Console Wire;2450L(25430101-08+SM-8A)
P08	BS Connecting Wire
P09	Power Socket;100,600,60(4AWG)
P13	Screw;FH;M3X0.5PX10L;;PH;;ZN;;
P17	Screw;BH;M5X0.8PX30L;CT;PH;;NKL;;GREEN E
P18	Washer;TOOTH;φ5.3Xφ10.0X0.6T;;BAN;
P19	Nut;HX;M5X0.8P;SS41;NKL;;
P21	Fixing Base;Power Switch;Painting;MM330
P22	Conduit-Flex;KSS NO.CR-11SPx900L
P23	Ground Wire;650(φ5.2 0Type Terminal+φ8.3
P24	KSS Fix Iplement;HC-2;PD02HC2
P27	Power Cord-America / Canada-14AWG
P29	Screw;BH;M5X0.8PX12L;;PH;;BZN;;
Q01	Motor Cover;;;PP;;;TM427-1US;
Q02	Lower Motor Cover; D;ABS;BL;TM145-Q02
Q03	Cover;Console Mast;R;Panting;DM328;TM381
Q04	Cover;Console Mast;L;Panting;DM328;TM381
Q07	Cover;FRAME;L;PAINTING;MM330;GOLDEN GRAY
Q08	Cover;FRAME;R;PAINTING;MM330;GOLDEN GRAY
Q09	Board;Motor Down Cap;BL;TM380
Q11	End Cap;;;R;PAINTING;MM330;GOLDEN GRAY;T
Q12	End Cap;;;B;PAINTING;MM330;GOLDEN GRAY;T
Q13	Clip;Standard; FE; ZNC
Q19	Screw;TRH;φ4X15L;SM;PH;;BAN;;POT
Q20	Screw;BH;φ4X15L;SM;PH;;BZN;;POT
R02	Run Belt;TM426-1US;
R03	Belt;Poly-V;;210-J8;;;
R04	Screw;SH;M10X1.5PX90L;;HS;;;;
R05	Nut;NLK;M8X1.25P;;BZN;;
R07	Washer;FLT;φ8.3Xφ16.0X1.3T;;BZN;
R08	Screw;SH;M8X1.25PX45L-30L;HS;BZN;G12.9;
R09	Screw;SH;M8X1.25PX55L;;HS;;BAN;;
R10	Magnet; 10X3T
V04	POP Decals; End Cap LEFT;TM426-1US
V05	POP Decals; End Cap RIGHT;TM426-1US
V40	Spec Label;ETL;-;-;-;TM426-1US;
Z01	Screw;BH;φ4X12L;TC;PH;;BZN;;POT
Z02	Screw;BH;M8X1.25PX20L;;HS;;BZN;;
Z03	Washer;SPL;φ8.2Xφ15.4X2.0T;;;
Z04	Washer;Arc;φ8.2xφ16.0x1.0t;65Mn;BZN
Z08	Screw;BH;M8X1.25PX15L;;HS;;;;BP
Z09	Washer;Arc;φ8.2xφ16.0x1.0t;65Mn;BZN
NOT SHOWN	USB Cover;USB-03
NOT SHOWN	DOCUMENTATION;MANUAL;MANIPULATE;-;-;TM42






REF #	DESCRIPTION
1	Motor Set;U;TM427-1US;MT;
2	Console Set;U;TM427-1US;CS;
3	Arm Rest Set;F;TM427-1US;HB;
4	HR Grip Set;F;TM427-1US;HB;
5	Side Rail SetL;R;TM427
6	Side Rail Set;L;TM427
AB2	Elevation Rack Set;;;;;PAINTING;DM328;;;
AB3	Folding Rack Set;PANITING;DM328;TM427-1U
AK1	Base Frame Set;;;;;PAINTING;DM328;;;TM42
AN3	Link Set;PANITING;DM328;TM427-1US
AR1	Roller Set;F;W/O Texture;TM155
AR2	Roller Set;Rear;TM105
B07	Deck;;1430X608X25T;SILICON;
B08	Motor Control Board Fix Plate; SPC;TM148
B18	Air Shock;TWO SECTION;-;240X380;
B35	Supt block;B;Painting;BL;DM368;PA6;TM381
B36	Elastomer
B37	Elastomer;Running Deck;;;φ30x37x26;;TM41
B38	Washer;SPL;φ8.2Xφ13.5X2.0T;;BZN;
B39	Side Rail Fixing Washer;TM08-141F;
B40	Elastomer BLACK 90
B43	Screw;SH;M8X1.25PX20L;;HS;;;;BP
B46	Support Plate;Cover;B;Painting;MM330
B50	Motor Fixing Plate;;PAINTING;DM328;;;T
B52	Screw;FH;M8X1.25PX35L;;HS;;BZN;;BP
B53	Nut;NLK;M8X1.25P;;BZN;;
B54	Screw;SH;M8X1.25PX30L;;HS;;BZN;;
B55	RVN;;ALS7-8125-3.8(0.5-3.8);;YZN;;
B58	Screw;FH;φ5X15L;SM;PH;;BAN;;POT
B60	Washer;FLT;φ8.2Xφ14.0X1.5T;;BAN;
B66	Screw;BH;φ4X12L;TC;PH;;BZN;;POT
B72	Washer;FLT;φ10.5Xφ20.0X1.0T;TFN;;
B73	Nut;NLK;M6X1.0P;;ZN;;
B74	Washer;FLT;φ6.5Xφ19.0X2.0T;;BZN;
B75	Screw;;M8X1.25PX8.5L-D10X23L;;HS;SS41;BZ
B76	Snap Ring;External C-Shaped;S-10;
B77	Sleeve;;;;φ22.2x1.0tx22L;;;;TM27
B78	Washer;FLT;φ10.5Xφ20.0X2.0T;;BZN;
B79	Frame Transport Wheel; Nylon+30% Gray;TM
B80	Screw;;M6X1.0PX10.5L-D10X12.5L;;HS;;BZN;
B81	Washer;FLT;φ8.2Xφ16.0X2.0T;;BZN;
C02	Console Mast Set;;;;;PAINTING;DM328;;;TM
H37	Rubber Stopper;AC003-φTM16
K13	Tape;Foam;25x150x2.0t;;BL;Single
K16	Front Leveler
K18	Screw;FH;M8X1.25PX45L-8L;;HS;;;;P-T
K19	Screw;;M8X1.25PX12L-6L;;;;BZN;;P-T
K20	Screw;BH;M8X1.25PX15L;;HS;;BZN;;
K21	Brake location Set;TM332
K22	Front Carriage Roller; Nylon PA6;φ46xφ10
K23	Screw;BH;M10X1.5PX50L;;HS;;ZN;;
K24	Washer;FLT;φ10.5Xφ18.0X1.5T;SPHC ;;
K25	Location Hook;DM328;;;TM
K26	Screw;FH;M4x0.7Px40L-10L;MT;35K;BAN;P-T
K27	Spring;EXT;φ2.0Xφ16.0X50.0LX12N;;;
K28	Rear Carriage Roller; Nylon+30%G;TM369
M02	Motor;AC Elevation;110V;80mm;225;JM14
M03	Motor controller;3.0HP;110V;MLH0914
M06	Screw;SH;5/16-18UNCX16L;;HS;;;;BP
M07	Motor Elastomer Pad;Rubber;TM16
M08	Nut;NLK;M8X1.25P;;BZN;;
M09	Washer;FLT;φ8.3Xφ16.0X1.3T;;BZN;
M10	Screw;HH;3/8-16UNCX50L-14L;;HE;G8.8;;;P-
M12	Nut;NLK;3/8'-16UNC;;BAN;;
M13	Washer;FLT;φ10.5Xφ20.0X2.0T;;BZN;
M14	Screw;HH;3/8-16UNCX60L-18L ;;HE;;;;P-T
M22	Screw;BH;M4X0.7PX10L;;PH;;BAN;;
M23	Nut;HX;M6X1.0P;SS41;BZN;;
M24	Bolt; BH; M4X12
M25	Washer;SPL;φ8.2Xφ15.4X2.0T;;;
M28	Screw;HH;M6X1.0PX30L;;HE;;;;
M30	Washer;FLT;φ8Xφ16X1.4T;;;
N43	Safety Key;assembly;TM637
P02	Wire;CTRL BOARD PWR;;BLACK;;250LOCK700L
P03	Wire;CTRL BOARD PWR;;WHITE;;250LOCK700L
P04	Power Switch;Large
P05	Breaker;Current;ZE-700 20A/250V;
P07	Console Wire;2450L(25430101-08+SM-8A)
P08	BS Connecting Wire
P09	Power Socket;100,600,60(4AWG)
P11	Power Cord-America / Canada-14AWG
P13	Screw;FH;M3X0.5PX10L;;PH;;ZN;;
P15	Wire;Connect;TM639-1US;
P17	Screw;BH;M5X0.8PX30L;CT;PH;;NKL;;GREEN E
P18	Washer;TOOTH;φ5.3Xφ10.0X0.6T;;BAN;
P19	Nut;HX;M5X0.8P;SS41;NKL;;
P21	Fixing Base;Power Switch;Painting;MM330
P23	Ground Wire;650(φ5.2 0Type Terminal+φ8.3
P24	KSS Fix Iplement;HC-2;PD02HC2
P25	Screw;TRH;φ4X10L;TC;PH;;NKL;;POT
P29	Screw;BH;M5X0.8PX12L;;PH;;BZN;;
Q01	Motor Cover;;;PP;;;TM427-1US;
Q02	Lower Motor Cover; D;ABS;BL;TM145-Q02
Q03	Rear Roller End Cap;Left;GOLDEN GRAY;T
Q04	Rear Roller End Cap;Right;;GOLDEN GRAY;T
Q05	Console Mast Cover;;;R;PAINTING;DM328;;
Q06	Console Mast Cover;;;L;PAINTING;DM328;;
Q07	Console Mast Side Cover;;;R;PAINTING;DM3
Q08	Console Mast Side Cover;;;L;PAINTING;DM3
Q11	Board;Motor Down Cap;BL;TM380
Q12	Cover;Frame;L;PAINTING;MM330;GOLDEN GRAY
Q13	Cover;Frame;R;PAINTING;MM330;GOLDEN GRAY
Q14	Clip;Standard; FE; ZNC
Q15	Screw;BH;φ4X20L;SM;PH;;BAN;;POT
Q20	Screw;BH;φ4X15L;SM;PH;;BZN;;POT
R02	Treadmill Belt;;;MAXED;;;TM427-1US;
R03	Belt;POLY-V;;210-J8;;;
R04	Screw;SH;M10X1.5PX90L;;HS;;;;
R05	Nut;NLK;M8X1.25P;;BZN;;
R06	Washer;FLT;φ10.2Xφ20.0X1.5T;;BZN;
R07	Washer;FLT;φ8.3Xφ16.0X1.3T;;BZN;
R08	Screw;SH;M8X1.25PX45L-30L;HS;BZN;G12.9;
R09	Screw;SH;M8X1.25PX55L;;HS;;BAN;;
R10	Magnet; 10X3T
V04	Decal;POP;L;End Cap;5.1AT
V05	Decal;POP;R;End Cap;5.1AT
Z01	Screw;BH;φ4X12L;TC;PH;;BZN;;POT
Z02	Screw;BH;M8X1.25PX20L;;HS;;BZN;;BP
Z03	Washer;SPL;φ8.2Xφ15.4X2.0T;;;
Z04	Washer;Arc;φ8.2xφ16.0x1.0t;65Mn;BZN
Z08	Screw;BH;M8X1.25PX15L;;HS;;;;BP
Z09	Washer;FLT;φ8.4Xφ15.5X1.6T;;BZN;
NOT SHOWN	USB Cover;USB-03
NOT SHOWN	Hardware;TM427-1US
NOT SHOWN	DOCUMENTATION;MANUAL;MANIPULATE;;;TM427-



FRANÇAIS

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES



INSTRUCTIONS À CONSERVER

Des précautions de base doivent toujours être prises lors de l'utilisation d'un appareil électrique, notamment : Lire toutes les instructions avant d'utiliser ce tapis roulant. Il incombe au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du tapis roulant sont adéquatement informés de tous les avertissements et de toutes les précautions. Pour toute question après la lecture du manuel, communiquer avec le Service de soutien technique à la clientèle au numéro indiqué au verso du manuel.

Ce tapis roulant est destiné à un usage à domicile uniquement. Ne pas utiliser ce tapis roulant dans un environnement commercial, de location, scolaire ou institutionnel. Le non-respect de cette consigne annule la garantie.



IMPORTANT

Ce tapis roulant comporte une bande pré-cirée, que le propriétaire ne doit jamais ni lubrifier ni cirer sous peine d'occasionner des dommages non couverts par la garantie.





DANGER

POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE DÉCHARGE ÉLECTRIQUE :

Toujours débrancher le tapis roulant de la prise de courant immédiatement après l'avoir utilisé, avant de le nettoyer et de procéder à l'entretien, et avant d'y poser des pièces ou de les en déposer.



AVERTISSEMENT

POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE BRÛLURES, D'INCENDIE, DE DÉCHARGE ÉLECTRIQUE OU DE BLESSURE :

- Ne jamais utiliser le tapis roulant sans avoir fixé la pince de la clé de sécurité à l'un de ses vêtements.
- En cas de douleur, quelle qu'elle soit, et notamment de douleurs thoraciques, de nausée, de vertiges ou de manque de souffle, arrêter immédiatement l'exercice et consulter un médecin avant de reprendre.
- Pendant les exercices, toujours maintenir un rythme confortable.
- Ne pas porter de vêtement qui pourrait se prendre dans une pièce du tapis roulant.
- Toujours porter des chaussures de sport lors de l'utilisation de cet équipement.
- Ne pas sauter sur le tapis roulant.
- Le tapis roulant ne doit jamais porter plus d'une personne lorsqu'il est en fonctionnement.
- Le tapis roulant ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à celui spécifié à la section GARANTIE du MANUEL DU PROPRIÉTAIRE. Le non-respect de cette consigne est cause d'annulation de la garantie.
- Lorsque la plate-forme du tapis roulant est rabaissée, attendre jusqu'à ce que les pattes arrière soient fermement sur le sol avant de monter sur la plate-forme.
- Mettre l'appareil hors tension avant de l'entretenir ou de le déplacer. Pour le nettoyer, en essuyer les surfaces avec du savon et un chiffon légèrement humide ; ne jamais utiliser de solvants. (Voir ENTRETIEN).
- Ne jamais laisser le tapis roulant sans surveillance lorsqu'il est branché. Le débrancher lorsqu'on ne l'utilise pas et avant d'y poser des pièces ou de les en déposer.
- Sous peine de le faire surchauffer, ce qui pourrait causer un incendie, une décharge électrique ou des blessures, ne pas utiliser l'appareil sous une couverture ou un oreiller.
- Ne brancher cet appareil d'exercice qu'à une prise correctement mise à la terre.



AVERTISSEMENT

POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE BRÛLURES, D'INCENDIE, DE DÉCHARGE ÉLECTRIQUE OU DE BLESSURE :

- Tenir les enfants de moins de 13 ans de même que les animaux familiers à au moins 3 m (10 pi) du tapis roulant EN TOUT TEMPS.
- Les enfants de moins de 13 ans ne doivent JAMAIS utiliser le tapis roulant.
- Les enfants de plus de 13 ans ou les personnes handicapées ne doivent utiliser le tapis roulant que sous la surveillance d'un adulte.
- N'utiliser le tapis roulant que conformément au directives énoncées dans le guide d'utilisation du tapis roulant et dans le manuel du propriétaire.
- Sous peine de blessures, ne pas utiliser d'accessoire non recommandé par le fabricant.
- Ne jamais utiliser l'appareil si le cordon (ou la fiche) est endommagé, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il est endommagé ou s'il est tombé dans l'eau. Renvoyer l'appareil à un centre d'entretien pour examen et réparation.
- Garder le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chauffées. Ne pas transporter l'appareil en le tenant par son cordon d'alimentation ou se servir du cordon comme d'une poignée.
- Ne jamais faire fonctionner le tapis roulant dont la prise d'air est obturée. La garder libre, exempte de peluche et de cheveux.
- Pour éviter toute décharge électrique, ne jamais laisser tomber ni introduire un objet quelconque dans l'une des ouvertures de l'appareil.
- Ne pas faire fonctionner l'appareil près d'un endroit où l'on pulvérise des produits en aérosol ou l'on administre de l'oxygène.
- Pour arrêter l'appareil, mettre toutes les commandes à «OFF» (arrêt) et le débrancher de la prise électrique.
- Ne pas utiliser le tapis roulant dans les lieux où la température n'est pas régulée, tels notamment que garages, vérandas, salles de piscine, salles de bains, abris à voitures ou à l'extérieur. Le non-respect de cette consigne peut être cause d'annulation de la garantie.
- Le tapis roulant est destiné à un usage à domicile uniquement. Ne pas utiliser ce tapis roulant dans un environnement commercial, de location, scolaire ou institutionnel. Le non-respect de cette consigne annule la garantie.
- Sauf avis contraire du Service de soutien technique à la clientèle, ne pas enlever les couvercles de console. Ce travail ne doit être exécuté que par un technicien agréé.

Il est essentiel de n'utiliser le tapis roulant qu'à l'intérieur, dans une pièce climatisée. Si le tapis roulant a été exposé à des températures basses ou à un climat très humide, il est fortement recommandé de le laisser réchauffer à la température ambiante avant de l'utiliser pour la première fois, pour éviter une défaillance électronique prématurée.

INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE



Cet appareil doit être mis à la terre. En cas de dysfonctionnement ou de défaillance du tapis roulant, la mise à la terre assure un trajet de résistance moindre pour le courant électrique et réduit le risque de décharge électrique. Cet appareil est équipé d'un cordon comportant un conducteur et une fiche de mise à la terre. La fiche doit être branchée à une prise murale appropriée, correctement installée et mise à la terre conformément aux codes et règlements locaux.

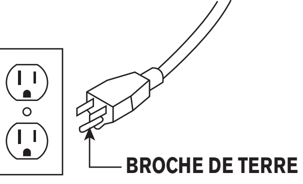
DANGER

Un branchement incorrect du conducteur de mise à la terre de l'appareil peut entraîner une décharge électrique. Vérifier auprès d'un électricien ou d'un technicien compétent en cas de doute sur la mise à la terre de l'appareil. Ne pas altérer la fiche fournie avec l'appareil. Si elle ne s'adapte pas à la prise murale, faire poser une prise murale appropriée par un électricien compétent.

Cet appareil est conçu pour être utilisé avec une alimentation secteur de 110 V à 120 V et sa fiche de terre ressemble à la fiche illustrée. Veiller à ce que l'appareil soit branché à une prise compatible avec sa fiche. N'utiliser aucun adaptateur.

Cet appareil doit être alimenté par un circuit particulier. Pour déterminer si c'est bien le cas, couper l'alimentation et voir si un ou d'autres appareils s'éteignent. Si oui, brancher ces appareils à un autre circuit. Remarque : Un même circuit comporte habituellement plusieurs prises. Ce tapis roulant doit être alimenté en courant d'au moins 15 A.





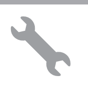


AVERTISSEMENT

Ne brancher cet appareil d'exercice qu'à une prise correctement mise à la terre.

Ne jamais faire fonctionner le produit dont le cordon ou la fiche est endommagé(e), même si l'appareil lui-même fonctionne correctement. Ne jamais faire fonctionner un produit qui semble endommagé ou a été plongé dans l'eau. Communiquer avec le Service de soutien technique à la clientèle pour le faire remplacer ou réparer.

ASSEMBLAGE



AVERTISSEMENT

Le processus d'assemblage comporte certaines étapes au cours desquelles il faut faire particulièrement attention. Il importe de suivre les instructions d'assemblage à la lettre et de s'assurer que toutes les pièces sont bien serrées. Si on ne suit pas correctement les instructions d'assemblage, certaines parties du tapis roulant pourraient être mal serrées et bouger et elles pourraient causer des bruits irritants. Pour éviter les dommages au tapis roulant, relire les instructions d'assemblage et prendre les mesures correctives qui s'imposent.

Avant de continuer, rechercher le numéro de série du tapis roulant qui figure sur un autocollant de code à barres blanc, près de l'interrupteur de marche/arrêt et du cordon d'alimentation, et l'inscrire dans l'espace réservé ci-dessous.

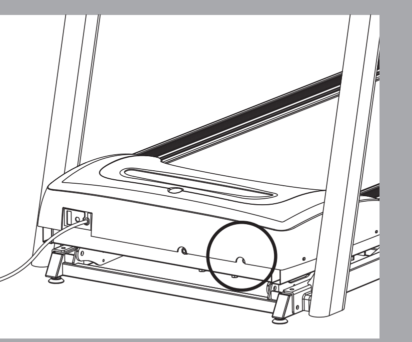
INSCRIRE LE NUMÉRO DE SÉRIE ET LE NOM DU MODÈLE DANS LES ESPACES CI-DESSOUS :

NUMÉRO DE SÉRIE :

TM ____________________

NOM DU MODÈLE : **TAPIS ROULANT AFG** ____________________

EMPLACEMENT DU NUMÉRO DE SÉRIE

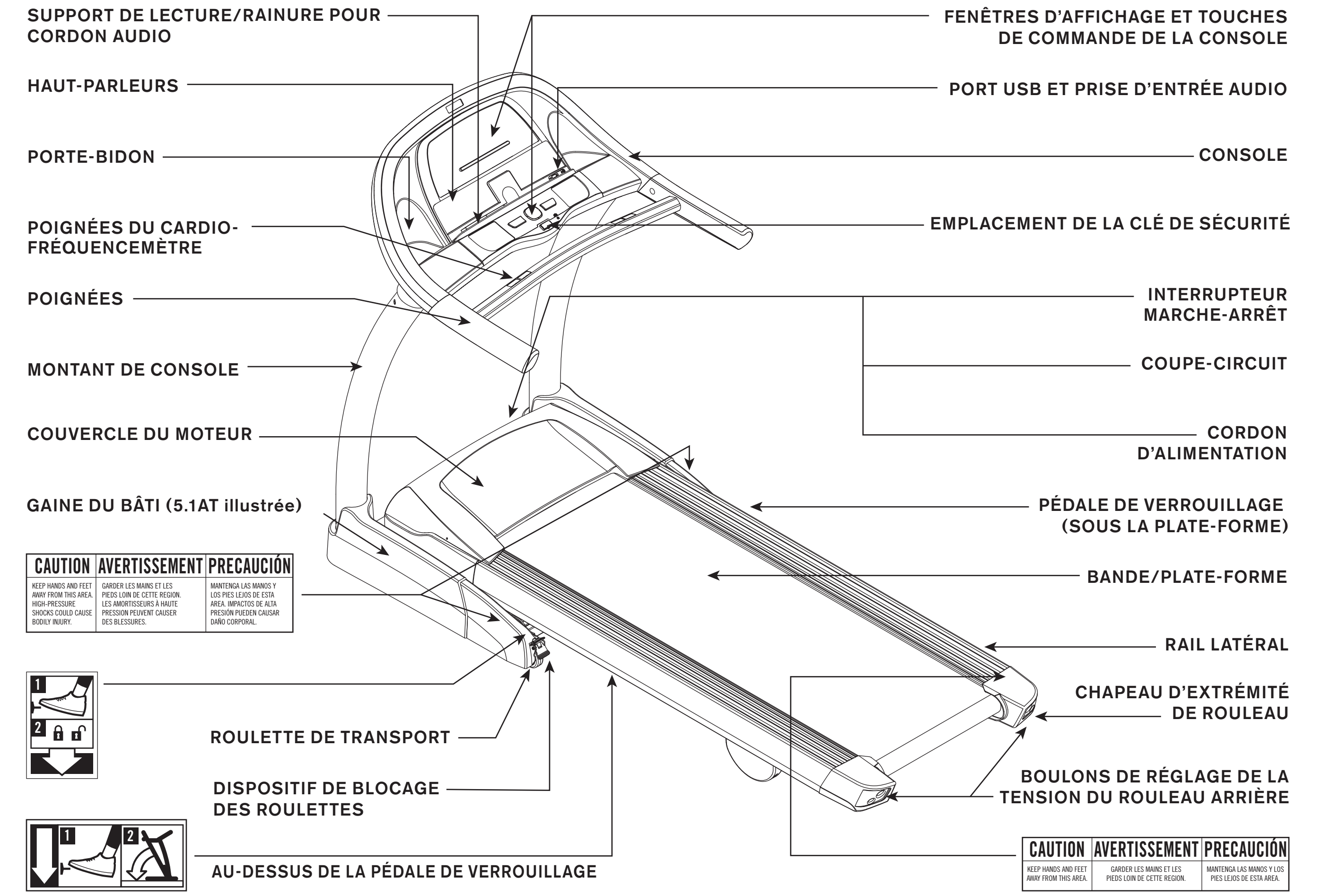


» Indiquer le NUMÉRO DE SÉRIE et le NOM DU MODÈLE lors de tout appel de service.









OUTILS INCLUS :

- ☐ Clé à manche en T, de 8 mm
- ☐ Clé à manche en T, de 5 mm
- ☐ Clé à manche en L, de 5 mm
- ☐ Tournevis

PIÈCES INCLUSES :

- ☐ 1 ensemble console
- ☐ 1 ensemble poignées
- ☐ 2 chapeaux de montant de console
- ☐ 2 montants de console
- ☐ 2 gaines du bâti
- ☐ 1 kit de visserie
- ☐ 1 clé de sécurité
- ☐ 1 câble d'alimentation
- ☐ 1 câble adaptateur audio

☎ BESOIN D'AIDE ?

En cas de questions ou s'il manque des pièces, s'adresser au Service de soutien technique à la clientèle. Les informations pour communiquer avec ce service figurent au verso du présent manuel.

PRÉ-ASSEMBLAGE

DÉBALLAGE

Poser l'emballage du tapis roulant sur une surface plane. Il est conseillé de placer une toile de protection sur le sol. Prendre des PRECAUTIONS pour le maniement et le transport de la machine. Après avoir retiré les bandes de cerclage, ne pas transporter la machine tant qu'elle n'ait pas été complètement assemblée. Déballer et assembler l'appareil là ou elle sera mis en service. Ne jamais saisir une partie quelconque du cadre d'inclinaison ni tenter de soulever ou de déplacer le tapis roulant. Veuillez soulever le tapis roulant à partir du capuchon du rouleau en arrière pendant qu'une autre personne retire les pièces empilées sous la machine.

⚠ AVERTISSEMENT

NE PAS ESSAYER DE SOULEVER LE TAPIS ROULANT. Ne pas déplacer le tapis roulant ou le sortir de son emballage avant que ce ne soit spécifié dans les instructions d'assemblage. On peut enlever l'emballage plastique des montants de console.

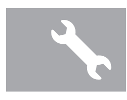
⚠ AVERTISSEMENT

L'INOBSERVATION DE CES INSTRUCTIONS PEUT ÊTRE CAUSE DE BLESSURES.

REMARQUE : S'assurer à chaque étape de l'assemblage que TOUTES les vis et TOUS les écrous sont bien en place et partiellement serrés avant de les serrer à fond.

REMARQUE : Une légère application de graisse peut faciliter l'installation de la visserie. Toute graisse, comme la graisse au lithium pour vélos est recommandée.

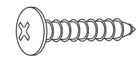
5.1AT – **ÉTAPE 1** DE L'ASSEMBLAGE

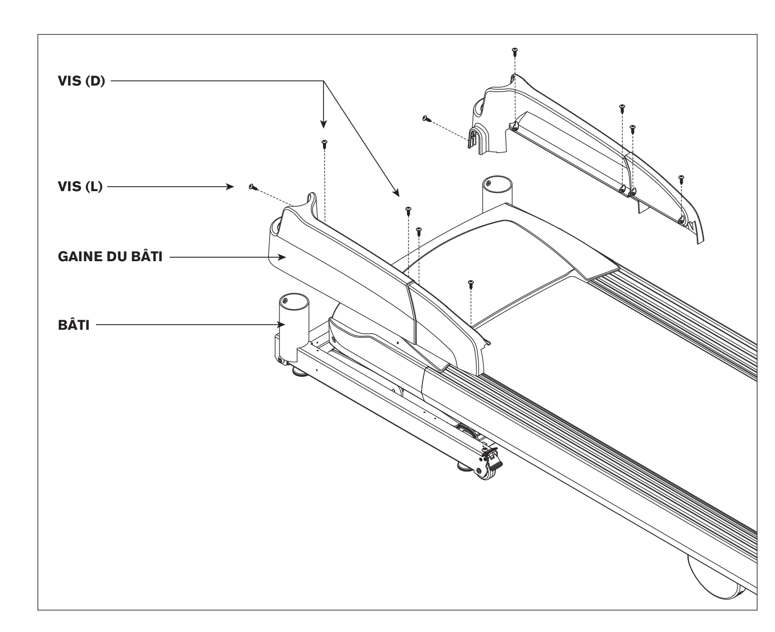




VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 1 :









* Cette étape ne concerne que le modèle 5.1AT. Pour le modèle 3.1AT, passer à la page 50.

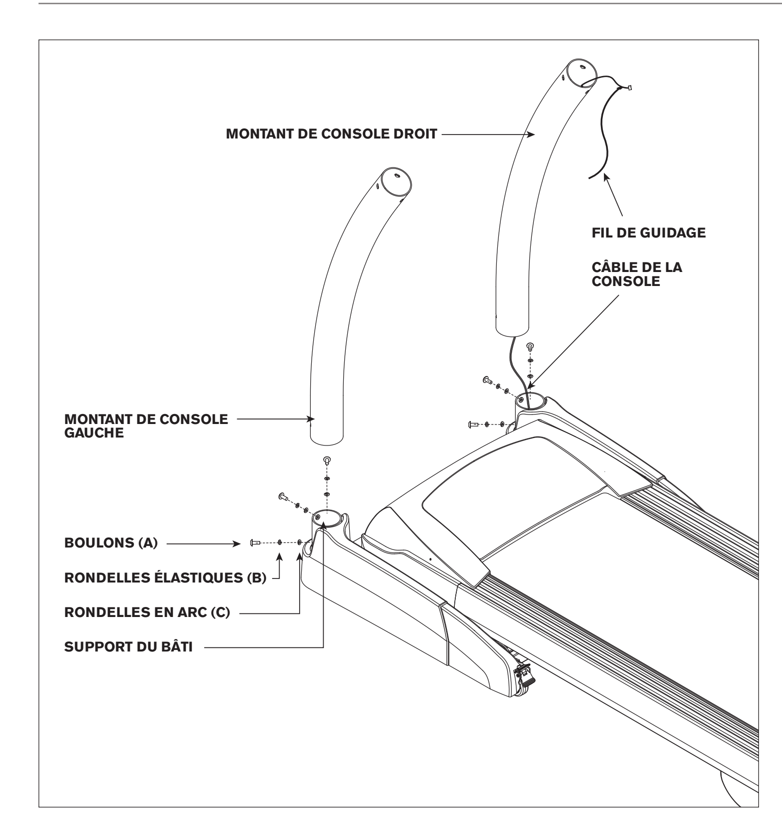
A Couper les bandes de cerclage jaunes et relever la plate-forme. Retirer toutes les pièces qui se trouvent sous la plate-forme.

B Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 1**.

C Placer les **GAINES DU BÂTI** sur le **BÂTI** (voir la figure).

D Fixer les **GAINES DU BÂTI** au **BÂTI** avec 8 **VIS (D)** à partir du haut et 2 **VIS (L)** à partir de l'avant.

5.1AT – **ÉTAPE 1** DE L'ASSEMBLAGE (SUITE)



E Passer le **FIL DE GUIDAGE** dans le **MONTANT DE CONSOLE DROIT**. Cela fait, le bout du **CÂBLE DE LA CONSOLE** doit se trouver en haut du montant. Détacher le **FIL DE GUIDAGE** et le mettre au rebut.

REMARQUE : Ne pas pincer le câble de la console lorsqu'on place le montant sur le support du bâti.

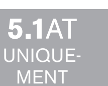
F Placer le **MONTANT DE CONSOLE DROIT** sur le **SUPPORT DU BÂTI**.

G Fixer le **MONTANT DE CONSOLE** au **SUPPORT DU BÂTI** avec 3 **BOULONS (A)**, 3 **RONDELLES ÉLASTIQUES (B)** et 3 **RONDELLES EN ARC (C)**.

REMARQUE : Ne pas serrer les boulons avant d'avoir terminé l'étape 3 de l'assemblage.

H Répéter les étapes F et G de l'autre côté.









3.1AT – **ÉTAPE 1** DE L'ASSEMBLAGE

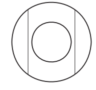
3.1AT UNIQUEMENT

VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 1 :

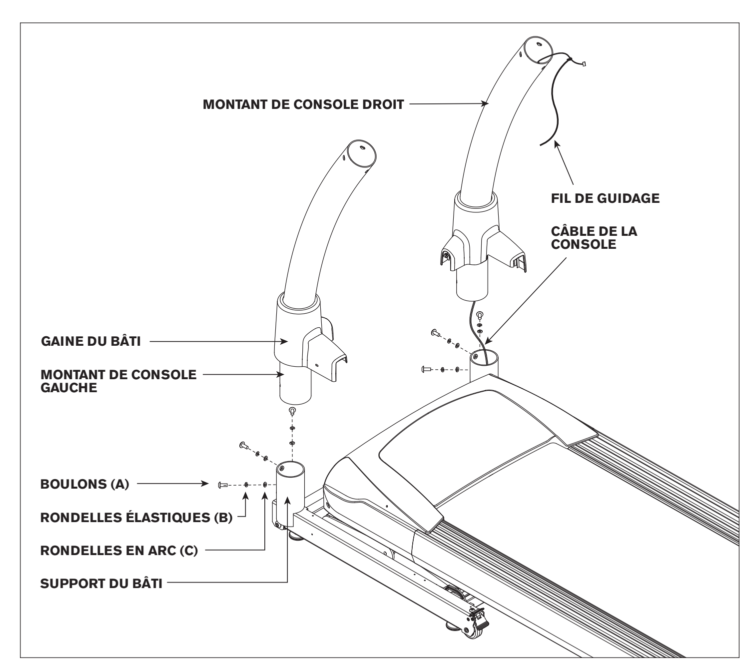


BOULON (A)
20 mm
Quantité : 6

RONDELLE ÉLASTIQUE (B)
8,2 mm
Quantité : 6



RONDELLE EN ARC (C)
8,2 mm
Quantité : 6



* Cette étape ne concerne que le modèle 3.1AT.

A Couper les bandes de cerclage jaunes et relever la plate-forme. Retirer toutes les pièces qui se trouvent sous la plate-forme.

B Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 1**.

C Faire glisser la **GAINE DU BÂTI** vers le haut sur le **MONTANT DE CONSOLE**. Passer le **FIL DE GUIDAGE** dans le **MONTANT DE CONSOLE DROIT**. Cela fait, le bout du **CÂBLE DE LA CONSOLE** doit se trouver en haut du montant. Détacher le **FIL DE GUIDAGE** et le mettre au rebut.

REMARQUE : Ne pas pincer le câble de la console lorsqu'on place le montant sur le support du bâti.

D Placer le **MONTANT DE CONSOLE DROIT** sur le **SUPPORT DU BÂTI**.

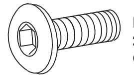
E Fixer le **MONTANT DE CONSOLE** au **SUPPORT DU BÂTI** avec 3 **BOULONS (A)**, 3 **RONDELLES ÉLASTIQUES (B)** et 3 **RONDELLES EN ARC (C)**.

REMARQUE : Ne pas serrer les boulons avant d'avoir terminé l'étape 3 de l'assemblage.

F Répéter les étapes D et E pour fixer le **MONTANT DE CONSOLE GAUCHE**.

ÉTAPE 2 DE L'ASSEMBLAGE

VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 2 :



BOULON (E)
20 mm
Quantité : 6





RONDELLE ÉLASTIQUE (B)
8,2 mm
Quantité : 6



RONDELLE PLATE (F)
8,2 mm
Quantité : 6

BOULONS (E)
RONDELLES ÉLASTIQUES (B)
RONDELLES PLATES (F)
CHAPEAU DU MONTANT DE CONSOLE
CONSOLE (sens dessus-dessous)

A Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 2**.

B **CONSOLE** sens dessus-dessous, fixer les **CHAPEAUX DE MONTANT DE CONSOLE** à la **CONSOLE** avec 6 **BOULONS (E)**, 6 **RONDELLES ÉLASTIQUES (B)** et 6 **RONDELLES PLATES (F)**.





TOUS LES MODÈLES









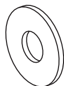


ÉTAPE 3 DE L'ASSEMBLAGE

VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 3 :

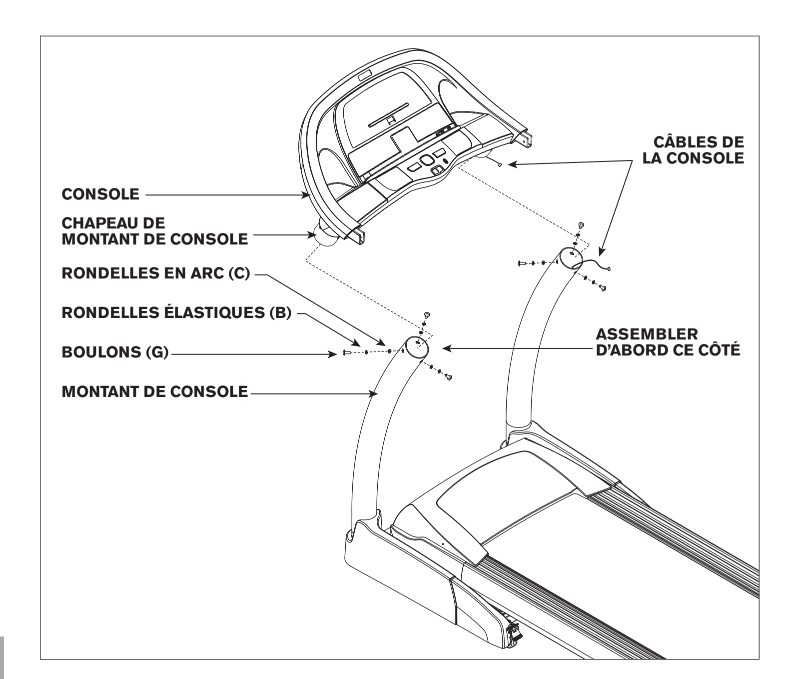


BOULON (G)
20 mm
Quantité : 6



RONDELLE ÉLASTIQUE (B)
8,2 mm
Quantité : 6

RONDELLE EN ARC (C)
8,2 mm
Quantité : 6



A Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 3**.

B Connecter les **CÂBLES DE LA CONSOLE**, en les tirant délicatement dans les montants pour éviter tout dommage. Il se peut que vous ayez besoin l'aide de quelqu'un à cette étape.

C Placer délicatement la **CONSOLE** sur les **MONTANTS DE CONSOLE**. Fixer d'abord le **CÔTÉ GAUCHE** avec 3 **BOULONS (G), 3 RONDELLES ÉLASTIQUES (B)** et 3 **RONDELLES EN ARC (C)**.

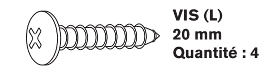
> REMARQUE: Veiller à ne pincer aucun fil lors de l'assemblage de la console.

D Fixer le **CÔTÉ DROIT** de la **CONSOLE** avec 3 **BOULONS (G), 3 RONDELLES ÉLASTIQUES (B)** et 3 **RONDELLES EN ARC (C)**.

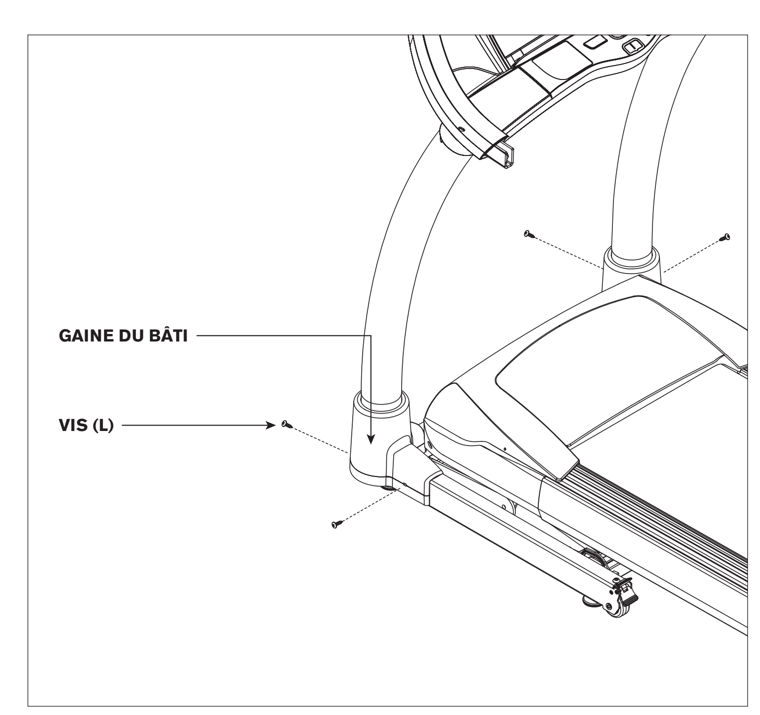
E Serrer complètement tous les boulons de l'étape 1 de l'assemblage.

3.1AT – **ÉTAPE 4** DE L'ASSEMBLAGE

VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 4 :



VIS (L)
20 mm
Quantité : 4



* Cette étape ne concerne que le modèle 3.1AT.

A Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 4**.

B Faire glisser la **GAINE DU BÂTI** vers le bas sur le **SUPPORT DU BÂTI**.

C Fixer les **GAINES DU BÂTI** avec 4 **VIS (L)**.

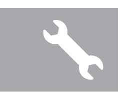








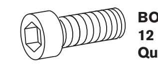




TOUS LES MODÈLES

ÉTAPE 5 DE L'ASSEMBLAGE

VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 5 :

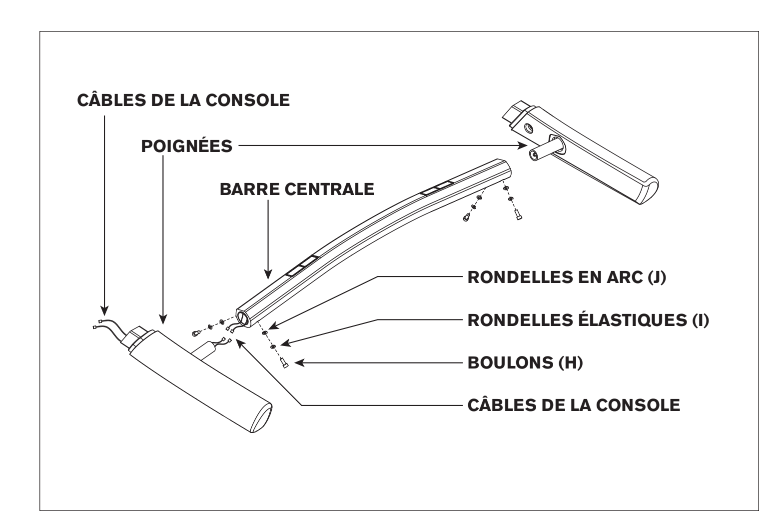


BOULON (H)
12 mm
Quantité : 4

RONDELLE ÉLASTIQUE (I)
6,2 mm
Quantité : 4



RONDELLE EN ARC (J)
6,2 mm
Quantité : 4



A Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 5**.

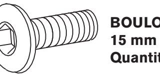
B Connecter **LES CÂBLES DE LA CONSOLE**, jetez l'attache et faites glisser **LES CÂBLES DE LA CONSOLE** dans **LA BARRE CENTRALE**.

C Fixer les **POIGNÉES** à la **BARRE CENTRALE** avec 4 **BOULONS (H)**, 4 **RONDELLES ÉLASTIQUES (I)** et 4 **RONDELLES EN ARC (J)**.

REMARQUE : Ne pas serrer les boulons avant d'avoir terminé l'étape 6 de l'assemblage. Ne pincer aucun fil lors de la fixation des poignées.

ÉTAPE 6 DE L'ASSEMBLAGE

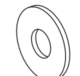
VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 6 :



BOULON (K)
15 mm
Quantité : 6



RONDELLE ÉLASTIQUE (B)
8,2 mm
Quantité : 6



RONDELLE PLATE (F)
8,2 mm
Quantité : 6

CONSOLE
CÂBLES DE LA CONSOLE
POIGNÉES
BOULONS (K)
RONDELLES ÉLASTIQUES (B)
RONDELLES PLATES (F)



A Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 6**.

B Brancher les **CÂBLES** qui relient la **CONSOLE** aux **POIGNÉES**. Introduire l'excès de câble avec précaution dans la **CONSOLE** avant de faire glisser les **POIGNÉES** sur la **CONSOLE**.

C Fixer les **POIGNÉES** à la **CONSOLE** avec 6 **BOULONS (K)**, 6 **RONDELLES ÉLASTIQUES (B)** et 6 **RONDELLES PLATES (F)**.

D Serrer complètement tous les boulons de l'étape 5 de l'assemblage.

REMARQUE : Veiller à ne pincer aucun fil lors de la fixation des poignées.



IMPORTANT

Ce tapis roulant comporte une bande précirée, que le propriétaire ne doit jamais ni lubrifier ni cirer sous peine d'occasionner des dommages non couverts par la garantie.

TRAVAIL TERMINÉ.





TOUS LES MODÈLES







FONCTIONNEMENT DU TAPIS ROULANT



La présente section explique comment utiliser et programmer la console du tapis roulant. La section FONCTIONNEMENT DE BASE du GUIDE DU TAPIS ROULANT comporte des instructions relatives à ce qui suit :

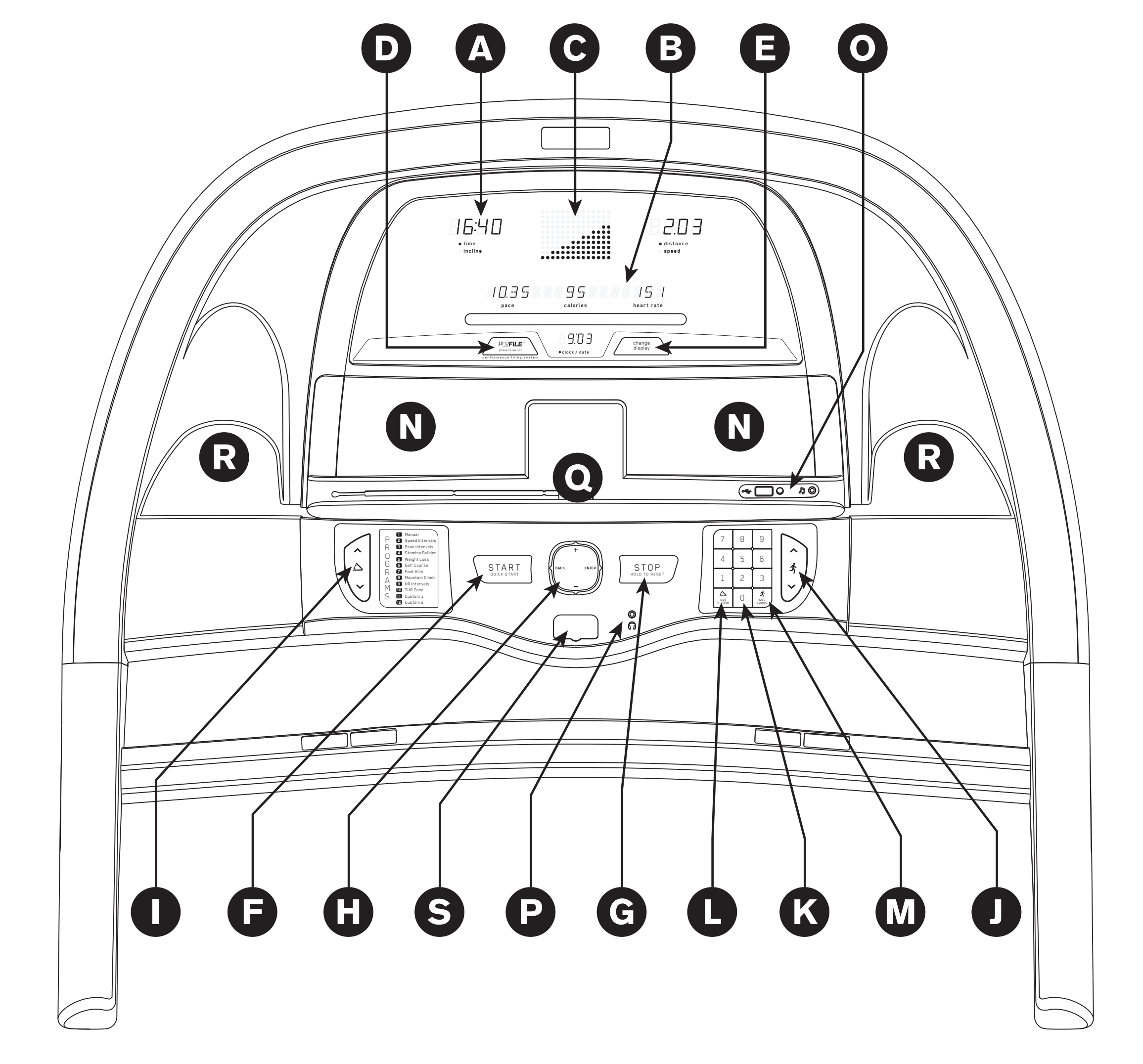
- **EMPLACEMENT DU TAPIS ROULANT**
- **UTILISATION DE LA CLÉ DE SÉCURITÉ**
- **PLIAGE DU TAPIS ROULANT**
- **DÉPLACEMENT DU TAPIS ROULANT**
- **MISE À NIVEAU DU TAPIS ROULANT**
- **TENSIONNEMENT DE LA BANDE**
- **CENTRAGE DE LA BANDE**
- **UTILISATION DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE**











FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

Remarque : Avant d'utiliser la console, il faut enlever la fine pellicule protectrice en plastique qui la recouvre.

A) FENÊTRES D'AFFICHAGE À DEL : Affichent la durée, l'inclinaison, la distance, la vitesse, la date et l'heure.

B) FENÊTRE D'AFFICHAGE ALPHANUMÉRIQUE : Affiche les calories, la fréquence cardiaque, le rythme (5.1AT uniquement) et les informations PROFILE™.

C) FENÊTRE D'AFFICHAGE PAR MATRICE DE POINTS : Affiche le niveau et l'avancement de l'exercice.

D) TOUCHE PROFILE™ (5.1AT UNIQUEMENT) : Sert à faire défiler les modes d'affichage du PROFILE™. On doit choisir un utilisateur avant d'appuyer sur cette touche.

E) CHANGE DISPLAY (TOUCHE DE CHANGEMENT D'AFFICHAGE) : Sert à faire défiler les modes d'affichage. Appuyer sur cette touche pour modifier les paramètres affichés en cours d'exercice.

F) START (MARCHE) : Appuyer sur cette touche pour commencer à s'exercer, lancer une séance d'exercices, ou reprendre les exercices après une pause.

G) STOP (ARRÊT) : Appuyer sur cette touche pour faire une pause/terminer une séance d'exercices. La tenir pendant 3 secondes pour réinitialiser la console.

H) TOUCHE DE PROGRAMMATION : Sert à choisir un programme, un niveau, une durée, et les autres options.

I) TOUCHES ⌄⌃ DE RÉGLAGE DE L'INCLINAISON : Servent à régler l'inclinaison par petits incréments de 0,5 %.

J) TOUCHES ⌄⌃ DE RÉGLAGE DE LA VITESSE : Servent à régler la vitesse par petits incréments de 0,1 mi/h.

K) CLAVIER DE RÉGLAGE RAPIDE : Appuyer sur ces touches pour atteindre plus rapidement la vitesse ou l'inclinaison souhaitée.

L) SET INCLINE (TOUCHE DE CHANGEMENT DE L'INCLINAISON): Sert à mettre l'inclinaison au degré entré à l'aide du clavier.

M) SET SPEED (TOUCHE DE CHANGEMENT DE LA VITESSE) : Sert à mettre la vitesse au niveau entré à l'aide du clavier.

N) HAUT-PARLEURS : Diffusent la musique quand un diffuseur de médias est connecté à la console.

O) PRISE D'ENTRÉE AUDIO/PORT USB : Brancher le diffuseur de médias à la console à l'aide du câble d'adaptateur audio fourni. Le port USB sert pour la mise à jour du logiciel.

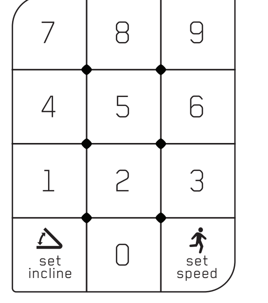
P) PRISE DE SORTIE AUDIO/PRISE POUR CASQUE D'ÉCOUTE : Utilisée pour entendre la musique par le casque d'écoute. Remarque : Lorsque le casque d'écoute est enfiché dans la prise correspondante, le son n'est plus envoyé aux haut-parleurs.

Q) SUPPORT DE LECTURE/PORTE-DIFFUSEUR DE MÉDIAS : Pour poser un magazine ou un livre ou loger le diffuseur de médias.

R) POCHES POUR BOUTEILLE D'EAU : Contiennent le matériel d'exercice.

S) POSITION DE LA CLÉ DE SÉCURITÉ : Permet au tapis roulant de fonctionner lorsque la clé de sécurité est insérée.

CLAVIER DE RÉGLAGE RAPIDE (K)

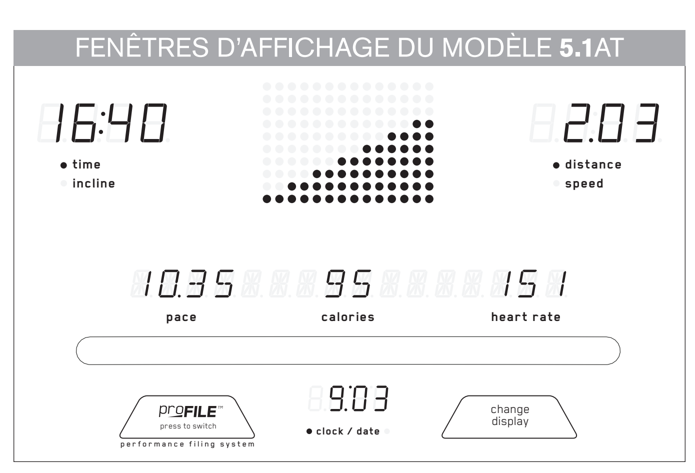


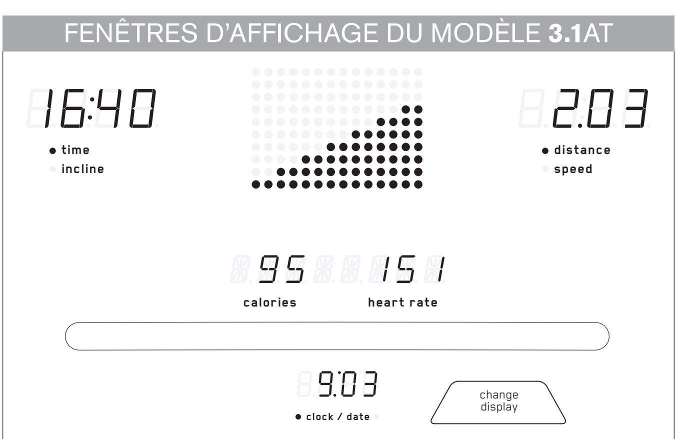
Pour accéder rapidement au niveau de vitesse ou au degré d'inclinaison voulu, en taper la valeur et appuyer sur les touches SET SPEED (M) (CHANGEMENT DE LA VITESSE) ou SET INCLINE (L) (CHANGEMENT DE L'INCLINAISON). Exemples :

- Pour changer la vitesse à 6,5 mi/h, appuyer sur les touches 6–5–SET SPEED.
- Pour changer l'inclinaison à 10 %, appuyer sur les touches 1–0–0–SET INCLINE. (REMARQUE : S'il n'y a pas de virgule décimale, entrer un 0).









FENÊTRES D'AFFICHAGE

- **TIME (DURÉE) :** Indiquée en minutes et secondes. Affichage de la durée restante ou écoulée des exercices.
- **DISTANCE :** Indiquée en milles. Affichage de la distance parcourue.
- **INCLINE (INCLINAISON) :** Affichée sous forme de pourcentage. Indique l'inclinaison de la plate-forme.
- **SPEED (VITESSE) :** Indiquée en mi/h. Affichage de la vitesse de déplacement de la bande.
- **PACE (RYTHME) :** Indique le nombre de minutes nécessaire à l'utilisateur pour parcourir un mille en courant ou en marchant à sa vitesse actuelle. Par exemple : si, à sa vitesse actuelle, il lui faut 10 minutes pour parcourir un mille, le tapis roulant affiche un rythme de « 10.0 ».
- **CALORIES :** Nombre total de calories brûlées.
- **HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) :** Indique les battements par minute (b/min). Permet à l'utilisateur de surveiller sa fréquence cardiaque (s'affiche lorsque le contact est établi avec les deux poignées du cardio-fréquencemètre).
- **FENÊTRE D'AFFICHAGE PAR MATRICE DE POINTS (10 points de haut x 14 points de large) PROGRAM PROFILES (PROFILS DES PROGRAMMES) :** Représente le profil du programme utilisé (indique la vitesse si le programme est basé sur la vitesse, et l'inclinaison si le programme est basé sur l'inclinaison).
- **CLOCK/DATE (HORLOGE/DATE) :** Affichage de l'heure ou de la date.

POUR COMMENCER

1) S'assurer que rien n'est sur le tapis roulant ou ne risque d'en entraver le mouvement.
2) Brancher le cordon d'alimentation et mettre le tapis roulant sous tension.
3) Se tenir sur les rails latéraux du tapis roulant.
4) Fixer l'attache de la clé de sécurité à un de ses vêtements et s'assurer qu'elle ne se détache pas du vêtement pendant la séance d'exercise.
5) Insérer la clé de sécurité dans la serrure de la console.
6) Il existe deux options pour commencer une séance d'exercice :

A) MISE EN MARCHE RAPIDE

Il suffit d'appuyer sur la touche START pour commencer à s'exercer. Le décompte de la durée, de la distance et des calories progresse à partir de zéro. OU...

B) CHOISIR UN PROGRAMME

1) Choisir USER 1, USER 2 ou GUEST (UTILISATEUR 1, UTILISATEUR 2 ou INVITÉ) à l'aide des touches ▲ ▼ de la TOUCHE DE PROGRAMMATION. Appuyer sur la touche ENTER pour confirmer.
2) Choisir un programme à l'aide des touches ▲ ▼ de la TOUCHE DE PROGRAMMATION. Appuyer sur la touche ENTER pour confirmer.
3) Terminer le réglage du programme à l'aide des touches ▲ ▼ de la TOUCHE DE PROGRAMMATION. Appuyer sur la touche ENTER pour confirmer.
4) Lorsque le réglage est terminé, appuyer sur la touche START pour commencer la séance d'entraînement.

Touche de programmation

+
BACK
ENTER
–

RÉGLAGE DE LA DATE ET DE L'HORLOGE

1) Passage en mode de réglage : Appuyer sur les touches et 1 et 2 et les tenir pendant 3 secondes.
2) Utiliser les touches ▲ ▼ de la TOUCHE DE PROGRAMMATION pour modifier les réglages, et appuyer sur la touche ENTER pour confirmer.
3) Les réglages comprennent : Le mois, le jour, l'année, l'heure, les minutes, et AM/PM.
4) Révision des réglages : En mode de réglage, on peut réviser ses réglages à tout moment. Appuyer sur la touche ENTER pour faire défiler les réglages.
5) Sortie du mode de réglage : Pour confirmer la date et l'heure, appuyer sur la touche ENTER et la tenir pendant 3 secondes.

ANNULATION DE LA SÉLECTION ACTUELLE/RÉINITIALISATION DE LA CONSOLE

Appuyer sur la touche STOP et la tenir pendant 3 secondes.

FIN D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

Lorsque la séance d'entraînement est terminée, le message « WORKOUT COMPLETE » clignote sur l'écran d'affichage et un bip retentit. Les renseignements sur la séance d'entraînement restent affichés pendant 30 secondes avant d'être réinitialisés.









INFORMATIONS RELATIVES AUX PROGRAMMES

NOTA : Si la vitesse ou l’inclinaison est modifiée au cours de la séance d’entraînement, les autres segments seront modifiés en conséquence.

1) **MANUAL (MANUEL)** : Réglage manuel de la vitesse et de l’inclinaison au cours de la séance d’entraînement.

2) **SPEED INTERVALS (INTERVALLES DE VITESSE)** : Marche ou course à des niveaux de vitesse alternés. Objectif de durée avec possibilité de 10 niveaux de difficulté. L’échauffement et la récupération durent 4 minutes chacun et sont compris dans la durée du programme.

Segments	Échauffement		1	2	3	4	Les segments se répètent jusqu’à ce que la durée choisie soit écoulée.	Récupération	
Durée	4:00 MIN.		90 S.	30 S.	90 S.	30 S.		4:00 MIN.	
Niveau 1	1,0	1,5	2,0	4,0	2,0	4,0		1,5	1,0
Niveau 2	1,0	1,5	2,0	4,5	2,0	4,5		1,5	1,0
Niveau 3	1,3	1,9	2,5	5,0	2,5	5,0		1,9	1,3
Niveau 4	1,3	1,9	2,5	5,5	2,5	5,5		1,9	1,3
Niveau 5	1,5	2,3	3,0	6,0	3,0	6,0		2,3	1,5
Niveau 6	1,5	2,3	3,0	6,5	3,0	6,5		2,3	1,5
Niveau 7	1,8	2,6	3,5	7,0	3,5	7,0		2,6	1,8
Niveau 8	1,8	2,6	3,5	7,5	3,5	7,5		2,6	1,8
Niveau 9	2,0	3,0	4,0	8,0	4,0	8,0		3,0	2,0
Niveau 10	2,0	3,0	4,0	8,5	4,0	8,5		3,0	2,0

3) **PEAK INTERVALS (INTERVALLES MAXIMUM)** : Marche ou course à des niveaux de vitesse et des degrés d’inclinaison alternés. Objectif de durée avec possibilité de 10 niveaux de difficulté.

	Segment	Échauffement		1	2	Les segments se répètent jusqu’à ce que la durée choisie soit écoulée.	Récupération	
	Durée	4:00 MIN.		90 S.	30 S.		4:00 MIN.	
Niveau 1	Inclinaison	1,0	1,5	2,0	4,0		1,5	1,0
	Vitesse	1,0	1,5	0,5	1,5		1,5	0
Niveau 2	Inclinaison	1,0	1,5	2,0	4,5		1,5	1,0
	Vitesse	1,5	2,5	3,0	6,5		2,5	1,5
Niveau 3	Inclinaison	1,3	1,9	2,5	5,0		1,9	1,3
	Vitesse	2,0	3,0	4,0	7,5		3,0	2,0
Niveau 4	Inclinaison	1,3	1,9	2,5	5,5		1,9	1,3
	Vitesse	2,0	3,0	4,0	8,5		3,0	2,0
Niveau 5	Inclinaison	1,5	2,3	3,0	6,0		2,3	1,5
	Vitesse	2,5	3,5	4,5	9,0		3,5	2,5
Niveau 6	Inclinaison	1,5	2,3	3,0	6,5		2,3	1,5
	Vitesse	2,5	3,5	4,5	10,0		3,5	2,5
Niveau 7	Inclinaison	1,8	2,6	3,5	7,0		2,6	1,8
	Vitesse	2,5	4,0	5,5	10,5		4,0	3,0
Niveau 8	Inclinaison	1,8	2,6	3,5	7,5		2,6	1,8
	Vitesse	3,0	4,0	5,5	11,5		4,0	3,0
Niveau 9	Inclinaison	2,0	3,0	4,0	8,0		3,0	2,0
	Vitesse	3,0	4,5	6,0	12,0		5,0	3,0
Niveau 10	Inclinaison	2,0	3,0	4,0	8,5		3,0	2,0
	Vitesse	3,0	4,5	6,0	12,0		5,0	3,0



4) **STAMINA BUILDER (ACCROISSEMENT DE L’ENDURANCE) :** Favorise la perte de poids en élevant et en réduisant l’inclinaison, tout en maintenant dans la zone où l’on brûle les graisses. Les segments se répètent jusqu’à ce que la durée choisie soit écoulée.

Segment		Échauffement						1	2	3	4	5	6	Récupération	
Niveau 1	Secondes	60	60	30	30	30	30	60	120	120	120	120	120	4:00 MIN.	
35:00	Inclinaison	2,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	4,0	2,0	4,0	3,0	4,0	3,0	2,0

Segment		Échauffement						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Récupération	
Niveau 2	Secondes	60	60	30	30	30	30	60	60	60	120	120	60	60	60	60	60	120	4:00 MIN.	
35:00	Inclinaison	2,0	2,0	3,0	3,0	3,0	4,0	2,0	2,0	3,0	5,0	3,0	6,0	1,0	2,0	5,0	5,0	2,0	2,0	2,0

Segment		Échauffement						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Récupération	
Niveau 3	Secondes	60	60	30	30	30	30	60	60	120	60	60	120	60	60	120	60	60	120	4:00 MIN.	
35:00	Inclinaison	2,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0	1,0	2,0	5,0	1,0	2,0	6,0	2,0	3,0	6,0	2,0	3,0	7,0	3,0	2,0

Segment		Échauffement						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Récupération	
Niveau 4	Secondes	60	60	30	30	30	30	120	120	120	60	60	60	120	60	60	60	60	60	60	60	4:00 MIN.	
35:00	Inclinaison	2,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0	5,0	6,0	6,0	1,0	4,0	4,0	3,0	4,0	7,0	2,0	5,0	1,0	6,0	1,0	1,0	1,0

Segment		Échauffement						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Récupération	
Niveau 5	Secondes	60	60	30	30	30	30	60	60	60	120	120	60	60	60	60	60	120	4:00 MIN.	
50:00	Inclinaison	2,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0	2,0	2,0	3,0	5,0	3,0	6,0	1,0	2,0	5,0	5,0	2,0	2,0	2,0

Segment		Échauffement						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Récupération	
Niveau 6	Secondes	60	60	30	30	30	30	60	60	120	60	60	120	60	60	120	60	60	120	4:00 MIN.	
55:00	Inclinaison	2,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0	1,0	2,0	5,0	1,0	2,0	6,0	2,0	3,0	6,0	2,0	3,0	7,0	3,0	2,0

Segment		Échauffement						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Récupération	
Niveau 7	Secondes	60	60	30	30	30	30	120	120	120	60	60	60	120	60	60	60	60	60	60	60	4:00 MIN.	
60:00	Inclinaison	2,0	2,0	3,0	3,0	4,0	4,0	5,0	6,0	7,0	1,0	4,0	4,0	3,0	4,0	7,0	2,0	5,0	1,0	6,0	1,0	1,0	1,0



INFORMATIONS RELATIVES AUX PROGRAMMES



5) **WEIGHT LOSS (PERTE DE POIDS)** : Favorise la perte de poids en élevant et en réduisant la vitesse et l'inclinaison, tout en maintenant dans la zone où l'on brûle les graisses. Les changements de vitesse et d'inclinaison, ainsi que les segments se répètent toutes les 30 secondes.

Segment		Échauffement		1	2	3	4	5	6	7	8	Récupération	
Durée		4:00 MIN.		Chaque segment dure 30 secondes								4:00 MIN.	
Niveau 1	Inclinaison	0,0	0,5	1,5	1,5	1,0	0,5	0,5	0,5	1,0	1,5	0,5	0,0
	Vitesse	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,3	1,5
Niveau 2	Inclinaison	0,0	0,5	1,5	1,5	1,0	0,5	1,0	0,5	1,0	1,5	0,5	0,0
	Vitesse	1,3	1,9	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,6	1,8
Niveau 3	Inclinaison	0,5	1,0	2,0	2,0	1,5	1,0	1,0	1,0	1,5	2,0	1,0	0,5
	Vitesse	1,5	2,3	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,0
Niveau 4	Inclinaison	0,5	1,0	2,0	2,0	1,5	1,0	1,0	1,0	1,5	2,0	1,0	0,5
	Vitesse	1,8	2,6	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,4	2,3
Niveau 5	Inclinaison	1,0	1,5	2,5	2,5	2,0	1,5	1,5	1,5	2,0	2,5	1,5	1,0
	Vitesse	2,0	3,0	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	5,5	5,0	4,5	3,8	2,5
Niveau 6	Inclinaison	1,0	1,5	2,5	2,5	2,0	1,5	1,5	1,5	2,0	2,5	1,5	1,0
	Vitesse	2,3	3,4	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,1	2,8
Niveau 7	Inclinaison	1,5	2,0	3,0	3,0	2,5	2,0	2,0	2,0	2,5	3,0	2,0	1,5
	Vitesse	2,5	3,8	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	6,5	6,0	5,5	4,5	3,0
Niveau 8	Inclinaison	1,5	2,0	3,0	3,0	2,5	2,0	2,0	2,0	2,5	3,0	2,0	1,5
	Vitesse	2,8	4,1	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	7,0	6,5	6,0	4,9	3,3
Niveau 9	Inclinaison	2,0	2,5	3,5	3,5	3,0	2,5	2,5	2,5	3,0	3,5	2,5	2,0
	Vitesse	3,0	4,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	7,5	7,0	6,5	5,3	3,5
Niveau 10	Inclinaison	2,0	2,5	3,5	3,5	3,0	2,5	2,5	2,5	3,0	3,5	2,5	2,0
	Vitesse	3,3	4,9	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	8,0	7,5	7,0	5,6	3,8

6) **GOLF COURSE (PARCOURS DE GOLF)** : Simule les diverses inclinaisons et distances entre les trous d'un parcours de golf, avec 4 tertres de départ et un choix de 9 ou 18 trous. Objectif de distance.

		Parcours de 9 trous									Parcours de 18 trous									Distance totale
Segment		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Tertre de départ 1	Inclinaison	0,0	1,0	2,0	3,0	2,5	1,0	2,0	2,5	1,5										2 482 pi.
	Distance	309	359	283	256	113	387	91	351	333										
Tertre de départ 2	Inclinaison	0,0	1,0	2,0	3,0	2,5	1,0	2,0	2,5	1,5										2 875 pi.
	Distance	331	427	330	295	129	466	97	369	431										
Tertre de départ 3	Inclinaison	0,0	1,0	2,0	3,0	2,5	1,0	2,0	2,5	1,5										3 003 pi.
	Distance	345	460	337	308	142	484	97	389	441										
Tertre de départ 4	Inclinaison	0,0	1,0	2,0	3,0	2,5	1,0	2,0	2,5	1,5										3 250 pi.
	Distance	376	502	374	327	187	500	106	416	462										
Tertre de départ 5	Inclinaison	0,0	1,0	2,0	3,0	2,5	1,0	2,0	2,5	1,5	3,5	2,5	2,0	4,0	2,5	3,0	2,0	5,0	2,0	5 198 pi.
	Distance	309	359	283	256	113	387	91	351	333	301	301	165	288	434	312	310	150	455	
Tertre de départ 6	Inclinaison	0,0	1,0	2,0	3,0	2,5	1,0	2,0	2,5	1,5	3,5	2,5	2,0	4,0	2,5	3,0	2,0	5,0	2,0	6 116 pi.
	Distance	331	427	330	295	129	466	97	369	431	407	339	179	368	548	349	376	166	509	
Tertre de départ 7	Inclinaison	0,0	1,0	2,0	3,0	2,5	1,0	2,0	2,5	1,5	3,5	2,5	2,0	4,0	2,5	3,0	2,0	5,0	2,0	6 348 pi.
	Distance	345	460	337	308	142	484	97	389	441	413	349	187	376	560	373	383	172	532	
Tertre de départ 8	Inclinaison	0,0	1,0	2,0	3,0	2,5	1,0	2,0	2,5	1,5	3,5	2,5	2,0	4,0	2,5	3,0	2,0	5,0	2,0	6 737 pi.
	Distance	376	502	374	327	187	500	106	416	462	430	373	201	393	572	396	401	178	543	



7) **FOOT HILLS (CONTREFORTS)** : Simule l'ascension d'une colline et la descente. Ce programme aide à augmenter la tonicité musculaire et à améliorer la capacité cardiovasculaire. Les changements d'inclinaison et les segments se répètent toutes les 30 secondes.

Segment	Échauffement				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Récupération			
Durée	4:00 MIN.				Chaque segment dure 30 secondes.															4:00 MIN.			
Niveau 1	0,0	1,0	0,0	1,0	1,0	3,0	1,0	3,0	2,0	3,0	2,0	4,0	2,0	3,0	2,0	3,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	0,0
Niveau 2	0,0	1,0	0,0	1,0	1,0	3,0	2,0	3,0	2,0	3,0	3,0	4,0	3,0	3,0	2,0	3,0	2,0	3,0	1,0	1,0	0,0	1,0	0,0
Niveau 3	1,0	1,0	1,0	1,0	2,0	4,0	2,0	4,0	3,0	4,0	3,0	4,0	3,0	4,0	3,0	4,0	2,0	4,0	2,0	1,0	1,0	1,0	1,0
Niveau 4	1,0	1,0	1,0	1,0	2,0	4,0	3,0	4,0	3,0	4,0	3,0	4,0	3,0	4,0	3,0	4,0	3,0	4,0	2,0	1,0	1,0	1,0	1,0
Niveau 5	1,0	2,0	1,0	2,0	2,0	4,0	2,0	4,0	3,0	4,0	3,0	5,0	3,0	4,0	3,0	4,0	2,0	4,0	2,0	2,0	1,0	2,0	1,0
Niveau 6	1,0	2,0	1,0	2,0	2,0	4,0	3,0	4,0	3,0	4,0	4,0	5,0	4,0	4,0	3,0	4,0	3,0	4,0	2,0	2,0	1,0	2,0	1,0
Niveau 7	2,0	2,0	2,0	2,0	3,0	5,0	4,0	5,0	4,0	5,0	4,0	5,0	4,0	5,0	4,0	5,0	3,0	5,0	3,0	2,0	1,0	2,0	1,0
Niveau 8	2,0	2,0	2,0	2,0	3,0	5,0	4,0	5,0	4,0	5,0	4,0	5,0	4,0	5,0	4,0	5,0	4,0	5,0	3,0	2,0	2,0	2,0	2,0
Niveau 9	2,0	3,0	2,0	3,0	3,0	5,0	3,0	5,0	4,0	5,0	4,0	6,0	4,0	5,0	4,0	5,0	3,0	5,0	3,0	3,0	2,0	3,0	2,0
Niveau 10	2,0	3,0	2,0	3,0	3,0	5,0	4,0	5,0	4,0	5,0	5,0	6,0	5,0	5,0	4,0	5,0	4,0	5,0	3,0	3,0	2,0	3,0	2,0

8) **MOUNTAIN CLIMB (MONTAGNE)** : Version plus intense de CONTREFORTS. Simule l'ascension d'une montagne et la descente. Ce programme aide à augmenter la tonicité musculaire et à améliorer la capacité cardiovasculaire. Les changements d'inclinaison et les segments se répètent toutes les 30 secondes.

Segment	Échauffement		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Récupération	
Durée	4:00 MIN.		Chaque segment dure 30 secondes.										4:00 MIN.	
Niveau 1	0,0	0,0	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0	0,0	0,0
Niveau 2	0,0	0,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	0,0	0,0
Niveau 3	0,0	1,0	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,0	0,0
Niveau 4	0,0	1,5	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	1,5	0,0
Niveau 5	0,0	1,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	1,5	0,0
Niveau 6	0,0	1,5	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	1,5	0,0
Niveau 7	0,0	1,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	1,5	0,0
Niveau 8	0,0	2,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	2,0	0,0
Niveau 9	0,0	2,0	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	2,0	0,0
Niveau 10	0,0	2,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	2,0	0,0





INFORMATIONS RELATIVES AUX PROGRAMMES



ENTRAÎNEMENT BASÉ SUR LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

La première étape pour trouver l'intensité appropriée de votre entraînement consiste à découvrir votre fréquence cardiaque maximale (FC maximale = 220 – votre âge). La méthode fondée sur l'âge permet une prévision statistique moyenne de votre FC maximale et convient à la plupart des personnes, en particulier celles qui sont novices à l'entraînement basé sur la fréquence cardiaque. La manière la plus exacte et précise de déterminer votre FC maximale consiste à la faire tester cliniquement par un cardiologue ou un physiologiste de l'exercice lors d'une épreuve d'effort maximal. Si vous avez plus de 40 ans, faites de l'embonpoint, êtes sédentaire depuis des années, ou s'il y a plusieurs cas de maladie du cœur dans votre famille, un contrôle clinique est recommandé. Ce tableau comporte des exemples de gammes d'effort cardiovasculaire pour une personne âgée de 30 ans qui s'exerce dans 5 zones d'effort cardiovasculaire différentes. Par exemple, la FC maximale d'une personne de 30 ans est de 220 – 30 = 190 b/min et 90 % de la FC maximale est de 190 × 0,9 = 171 b/min.

Zone de fréquence cardiaque cible	Durée des exercices	Exemple de zones de FCC (30 ans)	Votre zone de FCC	Recommandée pour :
TRÈS DURE 90 % à 100 %	< 5 MIN	171 à 190 B/MIN		Personnes en forme et entraînement athlétique
DURE 80 % à 90 %	2 à 10 MIN	152 à 171 B/MIN		Séances d'exercices plus courtes
MODÉRÉ 70 % à 80 %	10 à 40 MIN	133 à 152 B/MIN		Séances d'exercices modérément longs
LÉGER 60 % à 70 %	40 à 80 MIN	114 à 133 B/MIN		Exercices plus longs et exercices plus courts fréquemment répétés
TRÈS LÉGER 50 % à 60 %	20 à 40 MIN	104 à 114 B/MIN		Gestion du poids et récupération active

9) **THR ZONE (ZONE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE) (5.1AT UNIQUEMENT)** : Ajuste automatiquement l'inclinaison pour maintenir la fréquence cardiaque cible. Parfait pour favoriser l'intensité de votre sport favori ou de toute activité quotidienne. Objectif de durée.
   1) Choisir le programme THR Zone à l'aide des touches ▲▼ et appuyer sur la touche ENTER de la TOUCHE DE PROGRAMMATION.
   2) Choisir TIME (DURÉE) à l'aide des touches ▲▼ et appuyer sur la touche ENTER de la TOUCHE DE PROGRAMMATION.
   3) Dans la fenêtre EFFORT CARDIO-VASCULAIRE (clignotante) s'affiche la valeur implicite de 80 battements/minute. Choisir la fréquence cardiaque cible souhaitée (en consultant le tableau ci-dessus) à l'aide des touches ▲▼ de la TOUCHE DE PROGRAMMATION et appuyer sur la touche START pour lancer un programme.

REMARQUES :

- Le nombre de battements par minute cible se choisit par groupes de 5.
- La fenêtre d'affichage par matrice de points à DEL affiche la fréquence cardiaque pendant l'entraînement. La rangée centrale indique la fréquence cardiaque cible (FCC), et les autres rangées équivalent à +/−2 battements cardiaques. Si l'utilisateur est en dessous de sa FCC, les DEL placées SOUS la rangée centrale s'allument. S'il est au dessus de sa FCC, les DEL placées AU DESSUS de la rangée centrale s'allument. La fréquence cardiaque effective est indiquée par la colonne clignotante et la fenêtre est rafraîchie toutes les 5 secondes.
- Ce programme comporte une période d'échauffement de 4 minutes au degré d'inclinaison de 1 % et à une vitesse de 0,5 mi/h.
- Après 4 minutes, l'inclinaison change automatiquement pour que la fréquence cardiaque de l'utilisateur se situe à plus ou moins 5 battements de la valeur cible choisie en début de programme.
- Si aucune fréquence cardiaque n'est détectée, l'unité n'augmente ni ne réduit le degré d'inclinaison.
- Si la fréquence cardiaque dépasse de 25 battements l'effort cardio-vasculaire cible, le programme s'arrête.

10) **HR INTERVALS (INTERVALLES DE TRAVAIL ET DE REPOS) (5.1AT UNIQUEMENT)** : Ajuste automatiquement les niveaux d'inclinaison maximale et minimale au cours des intervalles de travail et de repos dans votre zone de fréquence cardiaque cible. Parfait pour procurer un exercice intensif entrecoupé d'intervalles de repos. Objectif de durée.
   1) Régler la durée des intervalles de TRAVAIL à l'aide des touches ▲▼ de la TOUCHE DE PROGRAMMATION ou du CLAVIER, et appuyer sur la touche ENTER.
   2) Régler la fréquence cardiaque cible des intervalles de TRAVAIL à l'aide des touches ▲▼ ou du CLAVIER, et appuyer sur la touche ENTER.
   3) Régler la durée des intervalles de REPOS l'aide des touches ▲▼ ou du CLAVIER, et appuyer sur la touche ENTER.
   4) Régler la fréquence cardiaque cible des intervalles de REPOS à l'aide des touches ▲▼ ou du CLAVIER, et appuyer sur la touche ENTER.
   5) Régler la DURÉE TOTALE DE LA SÉANCE D'EXERCICE à l'aide des touches ▲▼ ou du CLAVIER, et appuyer sur la touche START pour lancer le programme.

	ÉCHAUFFEMENT	INTERVALLE DE TRAVAIL	INTERVALLE DE REPOS	RÉCUPÉRATION	
DURÉE	4:00 MIN.	La durée des intervalles de travail et de repos est préétablie par l'utilisateur. Ces périodes se répètent jusqu'à la récupération.		2:00 MIN.	2:00 MIN.
% D'INCLINAISON	0 % ou au choix de l'utilisateur	La FCC est réglée par l'utilisateur pour les périodes de travail et de repos. L'inclinaison change selon la définition.		50 % de l'inclinaison actuelle	0 %

CUSTOM (PROGRAMMES PERSONNALISÉS) : Permettent de créer et de réutiliser une séance d'entraînement parfaite pour répondre à une combinaison d'impératifs spécifiques de vitesse, d'inclinaison et de durée. Le nec plus ultra en matière de programmation personnalisée. Objectif de durée.

1) Choisir CUSTOM 1 ou 2 à l'aide des touches ▲▼ et appuyer sur la touche ENTER de la TOUCHE DE PROGRAMMATION.
2) Choisir le poids (WEIGHT) à l'aide des touches ▲▼ et appuyer sur la touche ENTER de la TOUCHE DE PROGRAMMATION.
3) Choisir la durée (TIME) à l'aide des touches ▲▼ et appuyer sur la touche ENTER de la TOUCHE DE PROGRAMMATION.
4) Choisir la vitesse (SPEED) pour les segments 1 à 15 à l'aide des touches ▲▼ et appuyer sur la touche ENTER pour régler chaque segment.
5) Pour les segments 1 à 15, choisir l'inclinaison (INCLINE) à l'aide des touches ▲▼ et appuyer sur la touche ENTER pour régler chaque segment.
6) Appuyer sur la touche START pour commencer à s'exercer. À ce stade, le programme choisi a été effectivement mis en mémoire et peut être utilisé pour de futurs entraînements.

   REMARQUES :
   - Si on appuie sur la touche BACK (retour) de la TOUCHE DE PROGRAMMATION, on revient au segment précédent.
   - En utilisant le programme mis en mémoire, on peut ajuster la vitesse ou l'inclinaison, mais aucune modification n'est mise en mémoire.
   - Pour réinitialiser la mémoire, appuyer sur la touche ENTER et la tenir pendant 5 secondes.





SYSTÈME DE SUIVI DU CONDITIONNEMENT PHYSIQUE PROFILE™





Des recherches ont permis de conclure que ceux qui se fixent des objectifs d'entraînement physique et s'y tiennent obtiennent en moyenne de meilleurs résultats que ceux qui ne le font pas. L'acquisition de ce nouveau tapis roulant équipé du système de suivi du conditionnement physique PROFILE™ exclusif à AFG est une étape importante vers la concrétisation de vos objectifs d'entraînement.

Le logiciel PROFILE™ intégré permet de suivre les progrès vers la concrétisation d'objectifs d'entraînement au fil du temps et dispense d'avoir à tenir manuellement un journal ou un registre. Le PROFILE™ permet de comparer facilement les résultats obtenus pendant la séance d'entraînement que l'on vient d'exécuter aux résultats obtenus au cours de la séance d'entraînement précédente, aux résultats moyens ou aux totaux réalisés à vie. Grâce à un accès rapide à des facteurs comme la durée de l'entraînement ou le nombre de calories brûlées au cours des exercices précédents, on peut rapidement et facilement constater les progrès réalisés. Lire de la documentation pour s'informer sur la manière dont le PROFILE™ peut aider à se motiver pour améliorer ses performances.

RÉGLAGE
Pour activer le PROFILE™, on DOIT choisir un utilisateur avant le lancement du programme. Utiliser la TOUCHE DE PROGRAMMATION pour choisir USER 1 ou USER 2 (UTILISATEUR 1 ou 2), et appuyer sur la touche ENTER pour confirmer. Toutes les données cumulées concernent spécifiquement l'utilisateur sélectionné. REMARQUE : Si aucun utilisateur n'est sélectionné et si la date et l'horloge ne sont pas réglées, aucune donnée n'est suivie.

RÉINITIALISATION
Réinitialiser toutes les données enregistrées pour l'utilisateur 1 ou l'utilisateur 2 en sélectionnant l'utilisateur puis en appuyant sur la touche PROFILE™ et en la tenant pendant 10 secondes. Remarque : Cette opération a un effet permanent et elle efface TOUTES les données relatives à l'utilisateur sélectionné cumulées précédemment.

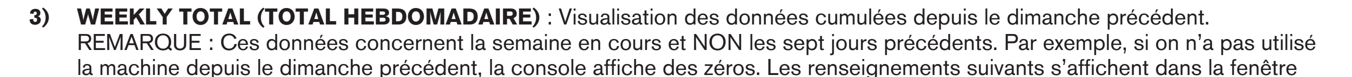
DONNÉES CUMULÉES
Une fois que PROFILE™ est activé on peut faire défiler les données cumulées en divers formats en appuyant sur la touche PROFILE™. Une séance d'exercices est enregistrée lorsque : le programme se termine, la console est mise en pause et n'est pas réarmée avant 5 minutes, ou lorsqu'on appuie sur la touche STOP et qu'on la tient pour réinitialiser la console.

1) **CURRENT WORKOUT (SÉANCE D'EXERCICES EN COURS)** : La console passe implicitement à l'exercice en cours et affiche les résultats en temps réel.

2) **AVERAGE WORKOUT (MOYENNE DES EXERCICES)** : Cette option permet de visualiser la moyenne des données cumulées au cours des 30 dernières séances d'exercices. Les renseignements suivants s'affichent dans la fenêtre correspondante :
   - INCLINE (INCLINAISON) - Degré d'inclinaison moyen.
   - TIME (DURÉE) - Durée moyenne des exercices.
   - CALORIES - Nombre moyen de calories brûlées.
   - DISTANCE - Distance moyenne parcourue lors des exercices.
   - SPEED (VITESSE) - Vitesse moyenne des exercices.





3) **WEEKLY TOTAL (TOTAL HEBDOMADAIRE)** : Visualisation des données cumulées depuis le dimanche précédent.

REMARQUE : Ces données concernent la semaine en cours et NON les sept jours précédents. Par exemple, si on n'a pas utilisé la machine depuis le dimanche précédent, la console affiche des zéros. Les renseignements suivants s'affichent dans la fenêtre correspondante :
   - INCLINE (INCLINAISON) - Degré d'inclinaison moyen.
   - TIME (DURÉE) - Durée totale des exercices.
   - CALORIES - Nombre moyen de calories brûlées.
   - DISTANCE - Distance totale parcourue au cours des exercices.
   - SPEED (VITESSE) - Vitesse moyenne lors des exercices hebdomadaires.

   REMARQUE : Si la date et l'horloge ne sont pas réglées, le total hebdomadaire passe implicitement aux données de la séance d'exercices précédente.

4) **LIFETIME TOTAL (TOTAL HISTORIQUE)** : Cette option permet de visualiser l'ensemble des données cumulées. Les renseignements suivants s'affichent dans la fenêtre correspondante :
   - INCLINE (INCLINAISON) - Degré d'inclinaison moyen.
   - TIME (DURÉE) - Cumul de la durée. REMARQUE : Si la durée est supérieure à 59:59, elle ne s'affiche plus en minutes mais en heures.
   - CALORIES - Nombre moyen de calories brûlées.
   - DISTANCE - Cumul de la distance.
   - SPEED (VITESSE) - Vitesse moyenne.



31AT_51AT_OM_Rev1_4.indd 68-69



8/29/11 9:00 AM



UTILISATION D'UN LECTEUR DE CD/BALADEUR MP3



1) Connecter le CÂBLE D'ADAPTATEUR AUDIO fourni à la PRISE D'ENTRÉE AUDIO à la partie supérieure du côté gauche de la console et à la prise pour casque d'écoute du lecteur de CD/baladeur MP3.
2) Utiliser les boutons du lecteur de CD/baladeur MP3 pour régler les caractéristiques de la diffusion.
3) Enlever le CÂBLE D'ADAPTATEUR AUDIO lorsqu'on ne s'en sert pas.
4) Si on ne veut pas utiliser les HAUT-PARLEURS, on peut brancher le casque d'écoute à la PRISE DE SORTIE AUDIO, à la partie inférieure de la console.

TÉLÉCHARGEMENT D'UNE MISE À JOUR DU LOGICIEL À PARTIR DE AFGFITNESS.COM

Périodiquement, une mise à jour du logiciel peut être disponible pour la console, par le port USB fourni.

Consulter le site **http://www.afgfitness.com/customer-support/software-update/** pour voir si une mise à jour du logiciel est disponible et obtenir des directives détaillées relatives au téléchargement du logiciel le plus récent pour PC ou Mac.

REMARQUE : La mise à jour du logiciel effacera toute information sauvegardée auparavant.





GARANTIE LIMITÉE – USAGE DOMESTIQUE







POIDS MAXIMAL DE L'UTILISATEUR

3.1AT = 147 kg (325 lb)
5.1AT = 159 kg (350 lb)

CADRE = DURÉE DE VIE

La garantie du cadre contre les vices de fabrication ou de matériau pendant toute la durée de vie de l'acheteur, à compter de la date de l'achat initial, tant que le propriétaire initial possède l'appareil. (Le cadre se définit comme la base en métal soudé de l'appareil et qui ne comporte aucune pièce amovible.)

MOTEUR D'ENTRAÎNEMENT/MOTEUR D'INCLINAISON = DURÉE DE VIE

La garantie des moteurs d'entraînement et d'inclinaison contre les vices de fabrication ou de matériau pendant toute la durée de vie de l'acheteur, à compter de la date de l'achat initial, tant que le propriétaire initial possède l'appareil. La main-d'œuvre ou l'installation des moteurs ne sont pas couvertes par la garantie des moteurs.

COMPOSANTS ÉLECTRONIQUES ET PIÈCES
3.1AT = 3 ANS / 5.1AT = 5 ANS

La garantie des composants électroniques, la finition et toutes les pièces d'origine pendant la période spécifiée ci-dessus à compter de la date de l'achat initial, tant que le propriétaire initial possède l'appareil.

MAIN-D'ŒUVRE
3.1AT = 1 AN / 5.1AT = 2 ANS

La garantie couvre les frais de main-d'œuvre pour la réparation de l'appareil pendant la période spécifiée ci-dessus à compter de la date de l'achat initial, tant que le propriétaire initial possède l'appareil.

EXCLUSIONS ET LIMITATIONS

Qui EST couvert :

- Le propriétaire initial ; la garantie n'est pas transférable.

Qu'est-ce qui EST couvert :

- La réparation ou le remplacement du moteur défectueux, de composants électroniques défectueux ou de pièces défectueuses. Ils constituent les seuls correctifs au titre de la garantie.

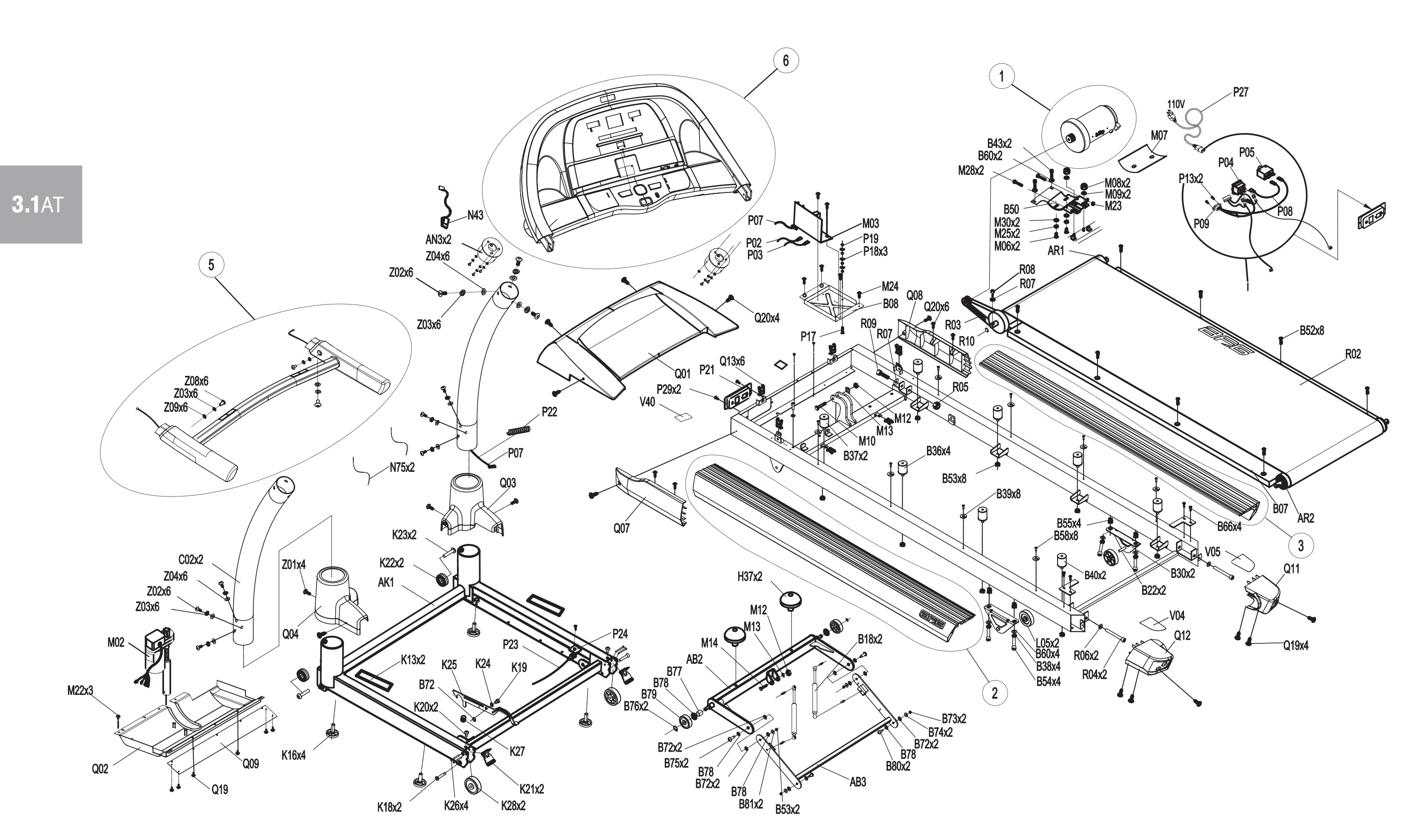
Qu'est-ce qui N'EST PAS couvert :

- L'usure normale, l'assemblage ou l'entretien incorrects ou l'installation de pièces ou d'accessoires incompatibles ou non destinés à l'équipement tel qu'il est vendu.
- Les dommages ou la défaillance dus à un accident, l'utilisation abusive, la corrosion, la décoloration de la peinture ou du plastique, la négligence, le vol, le vandalisme, l'incendie, l'inondation, le vent, la foudre, le gel ou d'autres catastrophes naturelles quelle qu'en soit la nature, une réduction, fluctuation ou défaillance d'alimentation de quelque origine que ce soit, des conditions atmosphériques inhabituelles, une collision, l'introduction d'objets étrangers dans l'unité ou des modifications non autorisées ou non recommandées par le fabricant.
- Les dommages accessoires ou immatériels. Le fabricant n'est pas responsable des dommages indirects, spéciaux ou immatériels, des pertes économiques, des pertes matérielles ou de profits, des privations de jouissance ou d'utilisation, ou d'autres dommages immatériels de quelque nature que ce soit en relation avec l'achat, l'utilisation, la réparation ou l'entretien de l'équipement. Le fabricant ne consent aucune compensation monétaire ou autre pour de telles réparations ou le coût des pièces de rechange, y compris notamment les cotisations d'organismes sportifs, pertes de temps de travail, visites de diagnostic, visites d'entretien ou frais de transport.
- Les équipements utilisés à des fins commerciales ou à toutes autres fins que celles d'une famille unique ou d'un foyer, sauf acceptation de la couverture par le fabricant.
- Les équipements détenus ou utilisés hors des États-Unis et du Canada.
- La livraison, l'assemblage, l'installation, le réglage des unités d'origine ou de remplacement ou la main-d'œuvre et les autres frais associés à l'enlèvement ou au remplacement de l'unité couverte.
- Toute tentative de réparation de cet équipement crée un risque de blessure. Le fabricant n'est pas responsable des dommages, pertes ou responsabilités découlant de toute blessure subie lors de ou du fait de toute réparation ou tentative de réparation de l'équipement de conditionnement physique par quiconque autre qu'un technicien agréé. Toutes les tentatives de réparation de l'équipement de conditionnement physique par l'utilisateur sont effectuées À SES RISQUES ET PÉRILS. Le fabricant décline toute responsabilité en matière de blessures ou de dommages quels qu'ils soient causés par de telles réparations.
- Si la garantie du fabricant est expirée mais si l'appareil bénéficie d'une prolongation de garantie, consulter le contrat de prolongation de garantie pour les ressources relatives aux demandes de service ou de réparation en cas de prolongation de la garantie.



SERVICE/RETOURS

- Le service à domicile est assuré dans un rayon de 240 km par le prestataire de services agréé le plus proche. (Au-delà de cette distance, le kilométrage parcouru est à la charge du client).
- Tout retour doit être pré-approuvé.
- La garantie se limite au remplacement ou à la réparation de l'équipement par le même modèle ou un modèle comparable, au choix du prestataire de services et/ou du fabricant.
- Le fabricant peut demander le retour des pièces défectueuses au fabricant après l'achèvement du service sous garantie en utilisant une étiquette de retour timbrée. En cas de besoin d'une étiquette de retour, contacter le Service de soutien technique à la clientèle.
- Les appareils de rechange, les pièces et les composants électroniques remis à neuf par le fabricant ou ses fournisseurs peuvent parfois être fournis comme pièces de rechange et constituent une parfaite application des dispositions de la garantie.
- Cette garantie donne des droits spécifiques. Les droits de l'utilisateur peuvent varier d'une province à l'autre.



Nº DE RÉF.	DÉSIGNATION
1	Ensemble de moteur d'entraînement
2	Ensemble de rail latéral; gauche
3	Ensemble de rail latéral; droit
4	Ensemble de poignées du cardio-fréquencemètre; avant
5	Ensemble de poignées d'exercice; avant
6	Ensemble de console
AB2	Ensemble de support d'élévation
AB3	Ensemble de support de pliage
AK1	Ensemble de bâti
AN3	Ensemble de liaison
AR1	Ensemble de rouleau avant
AR2	Ensemble de rouleau arrière
B07	Plate-forme
B08	Plaque de fixation du tableau de commande du moteur
B18	Amortisseur pneumatique temporisé; 105 kg
B22	Vis à tête hexagonale
B30	Plaque-support; rouleau
B36	Élastomère
B37	Élastomère; plate-forme
B38	Rondelle élastique
B39	Rondelle de fixation de rail latéral
B40	Élastomère noir 90
B43	Vis à tête creuse
B50	Plaque de fixation du moteur
B52	Vis à tête fraisée plate
B53	Écrou
B54	Vis à tête creuse
B55	Rivet-écrou
B57	Vis à tête ronde
B58	Vis à tête fraisée plate
B60	Rondelle plate
B66	Vis à tête ronde
B72	Rondelle plate
B73	Écrou
B74	Rondelle plate
B75	Vis
B76	Jonc d'arrêt extérieur en C
B77	Manchon
B78	Rondelle plate
B79	Roulette de transport du bâti
B80	Vis
B81	Rondelle plate
C02	Ensemble de montant de console
H37	Butée en caoutchouc
K13	Bande de mousse; 25x150x2,0; unique
K16	Vérin avant
K18	Vis à tête fraisée plate
K19	Vis
K20	Vis à tête ronde
K21	Frein de bâti
K22	Roulette de transport avant
K23	Vis à tête ronde
K24	Rondelle plate
K25	Étrier de positionnement; base
K26	Vis à tête fraisée plate
K27	Ressort
K28	Roulette de transport arrière
L05	Roulette
M02	Moteur d'inclinaison; c.a.; 110 V; 80 mm
M03	Contrôleur de moteur; 110 V
M06	Vis à tête creuse
M07	Coussinet de moteur; élastomère
M08	Écrou
M09	Rondelle plate
M10	Vis à tête hexagonale
M12	Écrou
M13	Rondelle plate
M14	Vis à tête hexagonale
M22	Vis à tête ronde
M23	Écrou hexagonal
M24	Boulon à tête ronde
M25	Rondelle élastique
M28	Vis à tête hexagonale
M30	Rondelle plate
N43	Ensemble de clé de sécurité
N75	Fil du cardio-fréquencemètre
P02	Fil d'alimentation du tableau de commande du moteur; noir
P03	Fil d'alimentation du tableau de commande du moteur; blanc
P04	Interrupteur; grand
P05	Coupe-circuit; 15 A/125 V
P07	Fil de console
P08	Fil de connexion coupe-circuit/douille
P09	Douille d'alimentation; 100, 600, 60 (AWG 4)
P13	Vis à tête fraisée plate
P17	Vis à tête ronde
P18	Rondelle dentée
P19	Écrou hexagonal
P21	Base de fixation d'interrupteur
P22	Conduit souple
P23	Conducteur de mise à la terre
P24	Accessoire de fixation
P27	Cordon d'alimentation – É.-U. / Canada - AWG 14
P29	Vis à tête ronde
Q01	Couvercle du moteur
Q02	Couvercle inférieur du moteur
Q03	Couvercle de montant de console; droit
Q04	Couvercle de montant de console; gauche
Q07	Couvercle; bâti; gauche
Q08	Couvercle; bâti; droit
Q09	Couvercle
Q11	Chapeau d'extrémité; droit
Q12	Chapeau d'extrémité; gauche
Q13	Pince standard
Q19	Vis
Q20	Vis à tête ronde
R02	Bande
R03	Courroie striée
R04	Vis à tête creuse
R05	Écrou
R07	Rondelle plate
R08	Vis à tête creuse
R09	Vis à tête creuse
R10	Aimant
V04	Autocollants de PPV; chapeau d'extrémité gauche
V05	Autocollants de PPV; chapeau d'extrémité droit
V40	Étiquette de spécifications
Z01	Vis à tête ronde
Z02	Vis à tête ronde
Z03	Rondelle élastique
Z04	Rondelle en arc
Z08	Vis à tête ronde
Z09	Rondelle en arc
NON ILLUSTRÉ	Couvercle USB
NON ILLUSTRÉ	Manuel d'assemblage



3.1AT



Nº DE RÉF.	DÉSIGNATION
1	Ensemble de moteur; supérieur
2	Ensemble de console
3	Ensemble d'accoudoir; avant
4	Ensemble de poignées du cardio-fréquencemètre; avant
5	Ensemble de rail latéral droit
6	Ensemble de rail latéral gauche
AB2	Ensemble de support d'élévation
AB3	Ensemble de support de pliage
AK1	Ensemble de bâti
AN3	Ensemble de liaison
AR1	Ensemble de rouleau avant
AR2	Ensemble de rouleau arrière
B07	Plate-forme
B08	Plaque de fixation du tableau de commande du moteur
B18	Amortisseur pneumatique; deux parties
B35	Renfort
B36	Élastomère
B37	Élastomère; plate-forme
B38	Rondelle élastique
B39	Rondelle de fixation de rail latéral
B40	Élastomère noir 90
B43	Vis à tête creuse
B46	Plaque-support; couvercle
B50	Plaque de fixation du moteur
B52	Vis à tête fraisée plate
B53	Écrou
B54	Vis à tête creuse
B55	Rivet-écrou
B58	Vis à tête fraisée plate
B60	Rondelle plate
B66	Vis à tête ronde
B72	Rondelle plate
B73	Écrou
B74	Rondelle plate
B75	Vis
B76	Jonc d'arrêt extérieur en C
B77	Manchon
B78	Rondelle plate
B79	Roulette de transport du bâti
B80	Vis
B81	Rondelle plate
C02	Ensemble de montant de console
H37	Butée en caoutchouc
K13	Bande de mousse; 25x150x2,0; unique
K16	Vérin avant
K18	Vis à tête fraisée plate
K19	Vis
K20	Vis à tête ronde
K21	Frein de bâti
K22	Roulette de transport avant
K23	Vis à tête ronde
K24	Rondelle plate
K25	Étrier de positionnement
K26	Vis à tête fraisée plate
K27	Ressort
K28	Roulette de transport arrière
M02	Moteur d'inclinaison; c.a.; 110 V
M03	Contrôleur de moteur; 3,0 HP; 110 V
M06	Vis à tête creuse
M07	Coussinet de moteur; élastomère
M08	Écrou
M09	Rondelle plate
M10	Vis à tête hexagonale
M12	Écrou
M13	Rondelle plate
M14	Vis à tête hexagonale
M22	Vis à tête ronde
M23	Écrou hexagonal
M24	Boulon à tête ronde
M25	Rondelle élastique
M28	Vis à tête hexagonale
M30	Rondelle plate
N43	Ensemble de clé de sécurité
P02	Fil; alimentation du tableau de commande du moteur; noir
P03	Fil; alimentation du tableau de commande du moteur; blanc
P04	Interrupteur; grand
P05	Coupe-circuit; 20 A/250 V
P07	Fil de console
P08	Fil de connexion coupe-circuit/douille
P09	Douille d'alimentation; 100, 600, 60 (AWG 4)
P11	Cordon d'alimentation – É.-U. / Canada – AWG 14
P13	Vis à tête fraisée plate
P15	Fil de connexion
P17	Vis à tête ronde
P18	Rondelle dentée
P19	Écrou hexagonal
P21	Base de fixation d'interrupteur
P23	Conducteur de mise à la terre
P24	Accessoire de fixation
P25	Vis
P29	Vis à tête ronde
Q01	Couvercle du moteur
Q02	Couvercle inférieur du moteur
Q03	Chapeau d'extrémité de rouleau arrière; gauche
Q04	Chapeau d'extrémité de rouleau arrière; droit
Q05	Couvercle de montant de console; droit
Q06	Couvercle de montant de console; gauche
Q07	Couvercle latéral de montant de console; droit
Q08	Couvercle latéral de montant de console; gauche
Q11	Couvercle
Q12	Couvercle; bâti; gauche
Q13	Couvercle; bâti; droit
Q14	Pince standard
Q15	Vis à tête ronde
Q20	Vis à tête ronde
R02	Bande de tapis roulant
R03	Courroie striée
R04	Vis à tête creuse
R05	Écrou
R06	Rondelle plate
R07	Rondelle plate
R08	Vis à tête creuse
R09	Vis à tête creuse
R10	Aimant
V04	Autocollant de PPV; chapeau d'extrémité gauche; 5.1AT
V05	Autocollant de PPV; chapeau d'extrémité droit; 5.1AT
Z01	Vis à tête ronde
Z02	Vis à tête ronde
Z03	Rondelle élastique
Z04	Rondelle en arc
Z08	Vis à tête ronde
Z09	Rondelle plate
NON ILLUSTRÉ	Couvercle USB
NON ILLUSTRÉ	Visserie
NON ILLUSTRÉ	Manuel d'assemblage

5.1AT

ESPAÑOL

PRECAUCIONES IMPORTANTES



GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

Cuando se utiliza un aparato eléctrico se deben tomar ciertas precauciones básicas, entre las que se incluyen: Leer todas las instrucciones antes de usar esta caminadora. Es responsabilidad del propietario asegurar que todos los usuarios de esta caminadora estén bien informados de todas las advertencias y precauciones. Si tiene alguna pregunta después de leer este manual, póngase en contacto con el Servicio de asistencia técnica a clientes al número que aparece en la contraportada de este manual.

Esta caminadora está diseñada solamente para uso en el hogar. No utilice esta caminadora en un comercio, en alquiler, escuela o institución. Si no se cumple con esta advertencia, se anula la garantía.

IMPORTANTE

Esta caminadora tiene una correa encerada con anticipación y nunca debe ser lubricada o encerada por el usuario. Lubricar o encerar la correa puede causar daños que no están cubiertos por la garantía.





 # PELIGRO

A FIN DE ELIMINAR EL RIESGO DE DESCARGAS ELÉCTRICAS:

Siempre desconecte la caminadora del tomacorriente inmediatamente después de usarla, antes de limpiarla, de darle mantenimiento, y de instalar o quitar piezas.

ADVERTENCIA

A FIN DE ELIMINAR EL RIESGO DE QUEMADURAS, INCENDIOS, DESCARGAS ELÉCTRICAS O LESIONES A PERSONAS:

- Nunca use la caminadora sin antes sujetar la cuerda con broche a su ropa.
- Si siente cualquier tipo de dolor que incluya, pero que no necesariamente se limite a, molestias en el pecho, nausea, mareos o falta de aliento, deje de hacer ejercicio de inmediato y consulte a su médico antes de continuar.
- Al hacer ejercicio siempre mantenga un paso cómodo.
- No use ropa que pudiera atorarse en alguna pieza de la caminadora.
- Siempre use zapatos para deporte cuando use este equipo.
- No salte en la caminadora.
- En ningún momento debe haber más de una persona en la caminadora cuando ésta se encuentre en movimiento.
- La caminadora no debe ser usada por personas que pesen más de lo especificado en la sección de GARANTÍA del MANUAL DEL PROPIETARIO. Si no se cumple con esta advertencia, se anula la garantía.
- Cuando baje la plataforma de la caminadora, antes de subirse a ella espere hasta que las patas traseras queden firmes en el piso.
- Desconecte la corriente antes de darle servicio al equipo o moverlo. Para limpiar el equipo sólo use un paño humedecido en agua con jabón, nunca use solventes (vea MANTENIMIENTO).
- La caminadora nunca se debe dejar desatendida cuando esté conectada. Desconéctela del tomacorriente cuando no esté en uso y antes de ponerle o quitarle piezas.
- No la use bajo una manta o una almohada. Podría producirse calor excesivo que podría ocasionar un incendio, una descarga eléctrica, o lesiones a personas.
- Conecte este aparato para hacer ejercicio solamente a un tomacorriente con conexión a tierra.

 # ADVERTENCIA

A FIN DE ELIMINAR EL RIESGO DE QUEMADURAS, INCENDIOS, DESCARGAS ELÉCTRICAS O LESIONES A PERSONAS:

- En NINGÚN momento deben acercarse a menos de 3 metros (10 pies) de la caminadora niños menores de 13 años de edad o mascotas.
- En NINGÚN momento deben usar la caminadora niños menores de 13 años de edad.
- Los niños mayores de 13 años de edad o personas discapacitadas no deben utilizar la caminadora sin supervisión de algún adulto.
- Use la caminadora sólo como se describe en la guía de la caminadora y en el manual del propietario.
- No use accesorios que no recomiende el fabricante. Los accesorios podrían causar lesiones.
- Nunca ponga en funcionamiento la caminadora si el cable o el enchufe están dañados, si la caminadora no funciona correctamente, si se ha dejado caer o ha sufrido daños, o si ha estado sumergida en agua. Envíe la caminadora a un centro de servicio para que sea evaluada y reparada.
- No acerque el cable a superficies calientes. No mueva esta unidad por medio de su cable de corriente eléctrica ni use el cable como empuñadura.
- Nunca use la caminadora si está bloqueada la abertura de los conductos de aire. Mantenga la abertura de los conductos de aire limpia, sin pelusa, ni cabello.
- Para evitar las descargas eléctricas, nunca deje caer ni introduzca ningún objeto en ninguna abertura.
- No use la caminadora donde se estén utilizando productos en aerosol (sprays), o si se está administrando oxígeno.
- Para desconectar la caminadora, coloque todos los controles en la posición de apagado (OFF) y desconecte el enchufe del tomacorriente.
- No utilice la caminadora en ningún lugar que no tenga la temperatura controlada como, pero sin limitarse a, garages, porches, piscinas interiores, baños, cocheras o al aire libre. Si no se cumple con esta advertencia, se anula la garantía.
- Esta caminadora está diseñada solamente para uso en el hogar. No utilice esta caminadora en un comercio, en alquiler, escuela o institución. Si no se cumple con esta advertencia, se anula la garantía.
- No retire las cubiertas de la consola a menos que lo indique así el Servicio de asistencia técnica a clientes. El servicio sólo lo debe dar un técnico autorizado.

Es esencial que sólo utilice su caminadora en interiores, en habitaciones con clima controlado. Si su caminadora ha estado expuesta a temperaturas más bajas o a humedad más alta que las de la habitación en que la se va a utilizar, le recomendamos dejarla llegar a la temperatura ambiente antes de usarla. Si no lo hace, el sistema electrónico podría fallar prematuramente.

INSTRUCCIONES DE CONEXIÓN A TIERRA

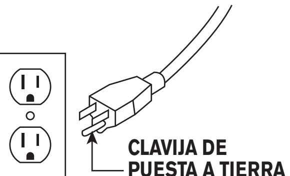
Es necesario conectar a tierra este aparato. Si su caminadora llegara a tener alguna falla o si se llegara a descomponer, la conexión a tierra proporciona una ruta de menor resistencia a la corriente eléctrica para reducir el riesgo de que se produzca una descarga eléctrica. Este aparato está equipado con un cable que tiene un conductor de conexión a tierra y una clavija con conexión a tierra. La clavija debe conectarse en un tomacorriente apropiado, que debe estar bien instalado y conectado a tierra de acuerdo a los códigos y reglamentos locales.



Si el conductor de conexión a tierra no está bien conectado puede ocasionar el riesgo de que se produzca una descarga eléctrica. Llame a un electricista o instalador capacitado si tiene dudas acerca de la conexión a tierra de este aparato. No modifique la clavija original del aparato. Si la clavija no entra en el tomacorriente, haga que un electricista capacitado instale un tomacorriente adecuado.

Este producto debe ser utilizado en un circuito con régimen de 110-120 voltios con un enchufe de conexión a tierra que se parezca al de la ilustración. Asegúrese de conectar este aparato a un tomacorriente que tenga la misma configuración que el enchufe. No use ningún adaptador con este aparato.

Este producto debe ser utilizado en un circuito eléctrico dedicado. Para determinar si el aparato está conectado en un circuito dedicado, corte la corriente a dicho circuito y observe si también se corta la corriente a otros aparatos. De ser así, mueva esos aparatos a otro circuito. NOTA: Normalmente los circuitos tienen varios tomacorrientes. Esta caminadora debe conectarse a un circuito de un mínimo de 15 amperios.



ADVERTENCIA

Conecte este aparato para hacer ejercicio solamente a un tomacorriente con conexión a tierra.

Nunca use este aparato si el cable de corriente o el enchufe está dañado, incluso si el aparato en sí está funcionando bien. Nunca use ningún aparato que parezca estar dañado o que haya estado sumergido en agua. Comuníquese con el Servicio de asistencia técnica a clientes para que sea reemplazado o reparado.

ENSAMBLAJE





Durante el proceso de ensamblaje de la caminadora hay varias áreas a las que se les debe poner atención especial. Es muy importante seguir las instrucciones de ensamblaje correctamente y asegurarse de que todas las piezas queden bien apretadas. Si no se siguen correctamente las instrucciones de ensamblaje, algunas piezas de la caminadora podrían quedar sueltas y causar ruidos irritantes. Para evitar daños a la caminadora, es necesario repasar las instrucciones de ensamblaje y hacer las correcciones necesarias.

Antes de seguir adelante busque el número de serie de su caminadora, que está colocado en una etiqueta blanca con un código de barras cerca del interruptor de encendido y apagado y del cable de corriente, y escríbalo en el espacio disponible a continuación.

UBICACIÓN DEL NÚMERO DE SERIE

ESCRIBA EL NÚMERO DE SERIE Y EL NOMBRE DE MODELO EN LOS ESPACIOS ABAJO:

NÚMERO DE SERIE:

TM

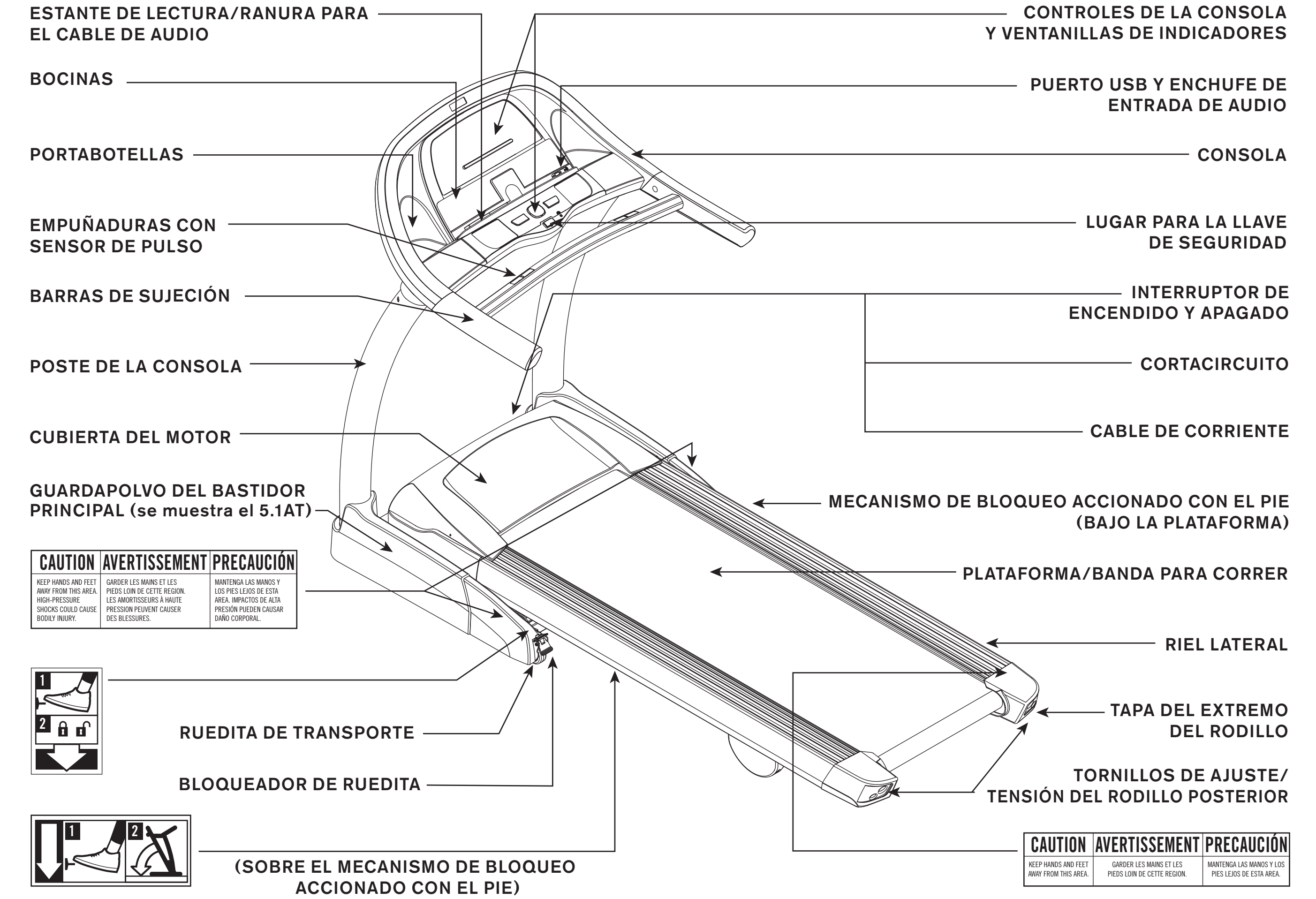
NOMBRE DE MODELO: **CAMINADORA AFG**

» Cuando llame para solicitar servicio haga referencia al NÚMERO DE SERIE y al NOMBRE DE MODELO.









HERRAMIENTAS INCLUIDAS:

- ☐ Llave en T de 8 mm
- ☐ Llave en T de 5 mm
- ☐ Llave en L de 5 mm
- ☐ Destornillador

PIEZAS INCLUIDAS:

- ☐ 1 conjunto de consola
- ☐ 1 conjunto de barras de sujeción
- ☐ 2 tapas de los postes de la consola
- ☐ 2 postes de la consola
- ☐ 2 guardapolvos del bastidor principal
- ☐ 1 juego de sujetadores y tornillería
- ☐ 1 llave de seguridad
- ☐ 1 cable de corriente
- ☐ 1 cable adaptador de audio

¿NECESITA AYUDA?

Si tiene preguntas o si le faltan piezas, póngase en contacto con el Servicio de asistencia técnica a clientes. En la contraportada de este manual aparece información adicional de contacto.

PREENSAMBLAJE

DESEMPAQUE

Coloque la caja en que viene la caminadora sobre una superficie plana y nivelada. Le recomendamos colocar una cubierta protectora sobre el piso bajo la maquina. Tenga CUIDADO al transportar y mover esta unidad. Una vez que haya retirado el enfajillado, no transporte esta unidad a menos que ya este completamente ensamblada. Desempaque y ensamble la unidad en el lugar en que la vaya a usar. Nunca sostenga ninguna parte de la estructura que produce la inclinacion para levantar o mover la caminadora. Por favor, levanta la parte trasera de la caminadora a partir del capuchón del rodillo mientras una otra persona quita las piezas que se encuentran debajo.

⚠ ADVERTENCIA

¡NO TRATE DE LEVANTAR LA CAMINADORA! No mueva ni levante la caminadora de su embalaje mientras las instrucciones de ensamblaje no le indiquen que lo haga. Puede quitar el protector de plástico de los postes de la consola.

⚠ ADVERTENCIA

¡SI NO CUMPLE CON ESTAS INSTRUCCIONES PODRÍA SUFRIR LESIONES!

NOTA: Durante cada uno de los pasos de ensamblaje asegúrese de que TODAS las tuercas y los pernos estén en su lugar y parcialmente enroscados antes de apretar bien CUALQUIERA de ellos.

NOTA: Una ligera capa de grasa podría facilitar la instalación de la tornillería. Se recomienda utilizar cualquier tipo de grasa, por ejemplo grasa de litio para bicicletas.





SÓLO
5.1AT

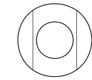
5.1AT – **PASO 1** DE ENSAMBLAJE

TORNILLERÍA PARA EL PASO 1:

TORNILLO (A)
20 mm
Cantidad: 6



ARANDELA ELÁSTICA (B)
8.2 mm
Cantidad: 6



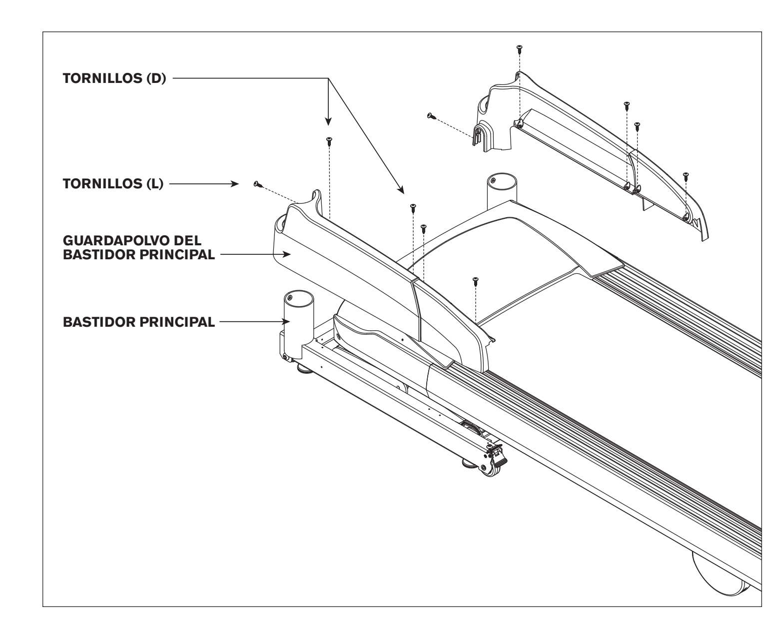
ARANDELA DE ARCO (C)
8.2 mm
Cantidad: 6



TORNILLO (D)
12 mm
Cantidad: 8



TORNILLO (L)
20 mm
Cantidad: 2



* Este paso es sólo para el modelo 5.1AT. Para modelos 3.1AT, pase a la página 88.

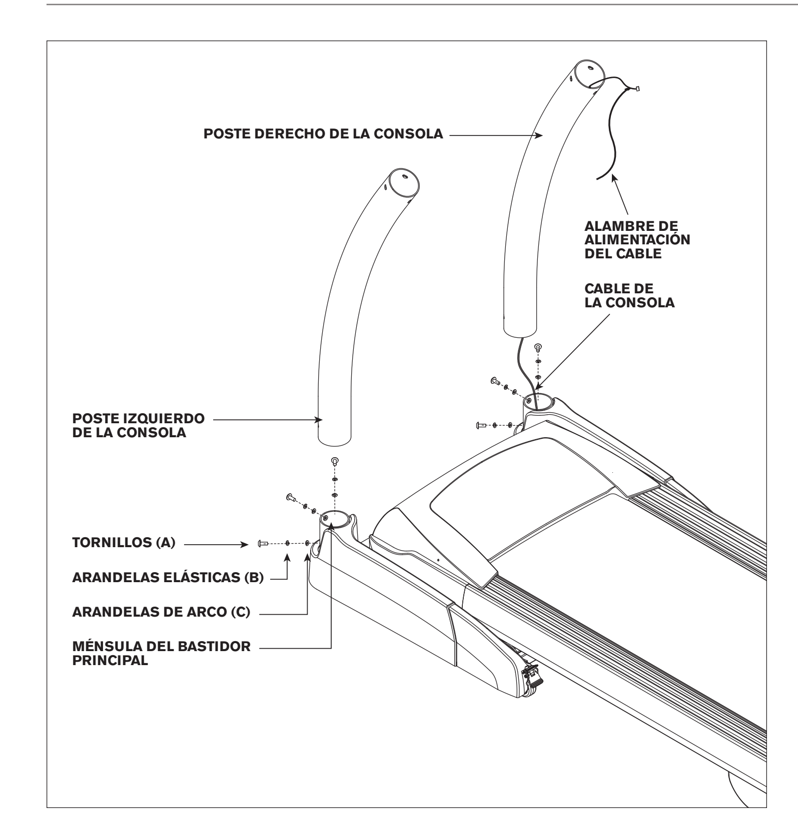
A Corte el enfajillado amarillo, levante la plataforma hacia arriba, y retire todo lo que haya debajo de la plataforma.

B Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 1**.

C Meta los **GUARDAPOLVOS DEL BASTIDOR PRINCIPAL** sobre el **BASTIDOR PRINCIPAL** como se muestra.

D Fije los **GUARDAPOLVOS DEL BASTIDOR PRINCIPAL** al **BASTIDOR PRINCIPAL** con 8 **TORNILLOS (D)** desde arriba y 2 **TORNILLOS (L)** desde el frente.

5.1AT – **PASO 1** DE ENSAMBLAJE (CONTINUACIÓN)



E Meta el **ALAMBRE DE ALIMENTACIÓN DEL CABLE** por el **POSTE DERECHO DE LA CONSOLA**. Una vez que haya pasado todo el alambre de alimentación del cable a través del poste, la punta superior del **CABLE DE LA CONSOLA** debe quedar en la parte superior del poste. Suelte y deseche el **ALAMBRE DE ALIMENTACIÓN**.

NOTA: No pellizque el cable de la consola al colocar el poste sobre la ménsula del bastidor principal.

F Coloque el **POSTE DERECHO DE LA CONSOLA** sobre su **MÉNSULA DEL BASTIDOR PRINCIPAL**.

G Fije el **POSTE DE LA CONSOLA** en su **MÉNSULA DEL BASTIDOR PRINCIPAL** con 3 **TORNILLOS (A)**, 3 **ARANDELAS ELÁSTICAS (B)** y 3 **ARANDELAS DE ARCO (C)**.

NOTA: No apriete estos tornillos antes de completar el paso 3 de ensamblaje.

H Repita los pasos F - G en el otro lado.









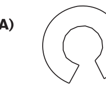
3.1AT – **PASO 1** DE ENSAMBLAJE



SÓLO **3.1**AT

TORNILLERÍA PARA EL PASO 1:

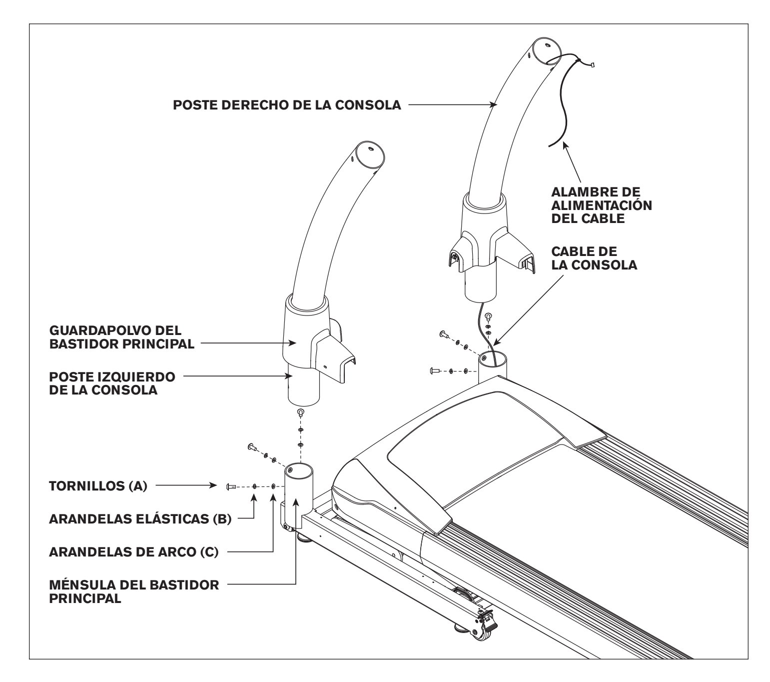
TORNILLO (A) 20 mm Cantidad: 6



ARANDELA ELÁSTICA (B) 8.2 mm Cantidad: 6



ARANDELA DE ARCO (C) 8.2 mm Cantidad: 6



* Este paso es sólo para el modelo 3.1AT.

A Corte el enfajillado amarillo, levante la plataforma hacia arriba, y retire todo lo que haya debajo de la plataforma.

B Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 1**.

C Meta el **GUARDAPOLVO DEL BASTIDOR PRINCIPAL** hacia arriba en cada uno de los **POSTES DE LA CONSOLA**. Meta el **ALAMBRE DE ALIMENTACIÓN DEL CABLE** por el **POSTE DERECHO DE LA CONSOLA**. Una vez que haya pasado todo el **ALAMBRE DE ALIMENTACIÓN DEL CABLE** a través del poste, la punta superior del **CABLE DE LA CONSOLA** debe quedar en la parte superior del poste. Suelte y deseche el **ALAMBRE DE ALIMENTACIÓN**.

NOTA: No pellizque el cable de la consola al colocar el poste sobre la ménsula del bastidor principal.

D Coloque el **POSTE DERECHO DE LA CONSOLA** sobre su **MÉNSULA DEL BASTIDOR PRINCIPAL**.

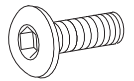
E Fije el **POSTE DE LA CONSOLA** en su **MÉNSULA DEL BASTIDOR PRINCIPAL** con 3 **TORNILLOS (A)**, 3 **ARANDELAS ELÁSTICAS (B)** y 3 **ARANDELAS DE ARCO (C)**.

NOTA: No apriete estos tornillos antes de completar el paso 3 de ensamblaje.

F Repita los pasos D - E para fijar el **POSTE IZQUIERDO DE LA CONSOLA**.

PASO 2 DE ENSAMBLAJE

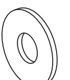
TORNILLERÍA PARA EL PASO 2:



TORNILLO (E) 20 mm Cantidad: 6



ARANDELA ELÁSTICA (B) 8.2 mm Cantidad: 6

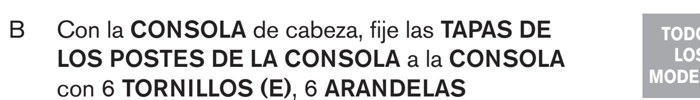


ARANDELA PLANA (F) 8.2 mm Cantidad: 6

TORNILLOS (E)
ARANDELAS ELÁSTICAS (B)
ARANDELAS PLANAS (F)
TAPA DEL POSTE DE LA CONSOLA
CONSOLA (de cabeza)



A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 2**.



B Con la **CONSOLA** de cabeza, fije las **TAPAS DE LOS POSTES DE LA CONSOLA** a la **CONSOLA** con 6 **TORNILLOS (E)**, 6 **ARANDELAS ELÁSTICAS (B)** y 6 **ARANDELAS PLANAS (F)**.





TODOS LOS MODELOS







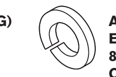


PASO 3 DE ENSAMBLAJE



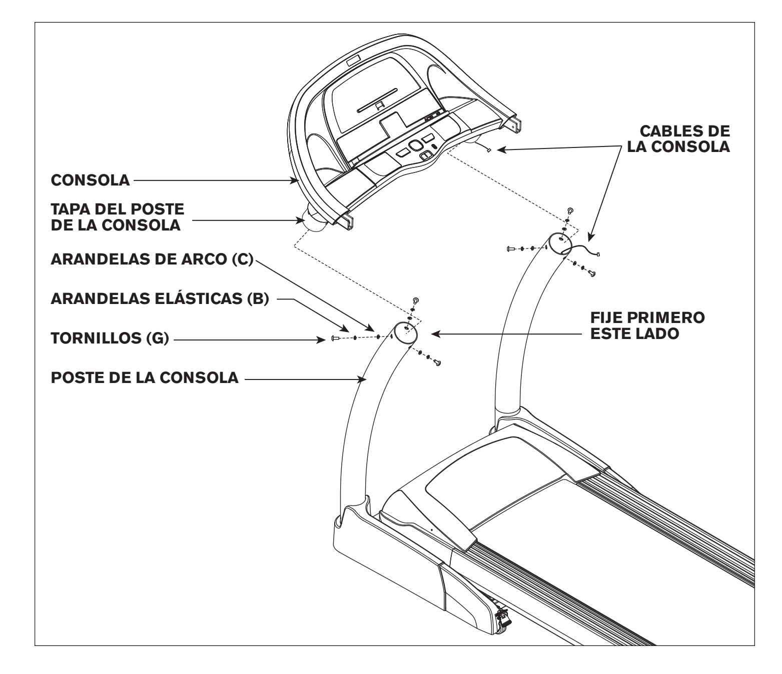
TODOS LOS MODELOS

TORNILLERÍA PARA EL PASO 3:





ARANDELA DE ARCO (C)
8.2 mm
Cantidad: 6



A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 3**.

B Conecte los **CABLES DE LA CONSOLA**, metiendo con cuidado los cables dentro de los postes para evitar que sufran daños. Puede necesitar la ayuda de alquién a esta etapa.

C Coloque con cuidado la **CONSOLA** sobre los **POSTES DE LA CONSOLA**. Fije primero el **LADO IZQUIERDO** con 3 **TORNILLOS (G)**, 3 **ARANDELAS ELÁSTICAS (B)** y 3 **ARANDELAS DE ARCO (C)**.

Nota: Tenga cuidado de no pellizcar algún alambre al ensamblar la consola.

D Fije el **LADO DERECHO** de la **CONSOLA** con 3 **TORNILLOS (G)**, 3 **ARANDELAS ELÁSTICAS (B)** y 3 **ARANDELAS DE ARCO (C)**.

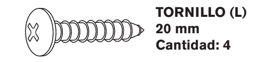
E Apriete bien todos los tornillos mencionados en el paso 1 de ensamblaje.

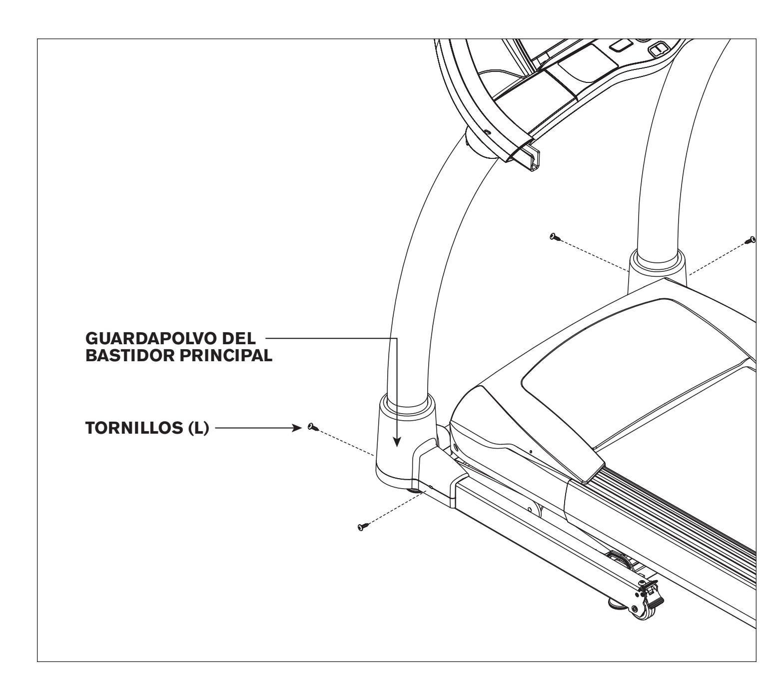
3.1AT – PASO 4 DE ENSAMBLAJE





TORNILLERÍA PARA EL PASO 4:





* Este paso es sólo para el modelo 3.1AT.

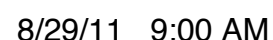
A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 4**.

B Meta el **GUARDAPOLVO DEL BASTIDOR PRINCIPAL** hacia abajo sobre la **MÉNSULA DEL BASTIDOR PRINCIPAL**.

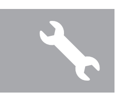
C Fije los **GUARDAPOLVOS DEL BASTIDOR PRINCIPAL** con 4 **TORNILLOS (L)**.











TODOS LOS MODELOS

PASO 5 DE ENSAMBLAJE

TORNILLERÍA PARA EL PASO 5:

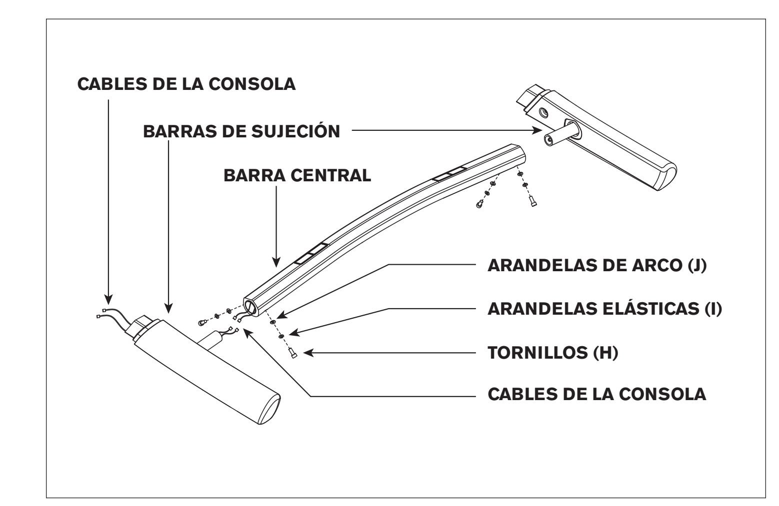





TORNILLO (H) 12 mm Cantidad: 4

ARANDELA ELÁSTICA (I) 6.2 mm Cantidad: 4

ARANDELA DE ARCO (J) 6.2 mm Cantidad: 4



A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 5**.

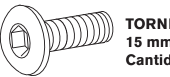
B Conecte **LOS CABLES DE LA CONSOLA**, deseche el lazo de torcedura y deslice **LOS CABLES DE LA CONSOLA** en **LA BARRA CENTRAL**.

C Fije las **BARRAS DE SUJECIÓN** a la **BARRA CENTRAL** con 4 **TORNILLOS (H)**, 4 **ARANDELAS ELÁSTICAS (I)** y 4 **ARANDELAS DE ARCO (J)**.

NOTA: No apriete estos tornillos antes de completar el paso 6 de ensamblaje.
Tenga cuidado de no pellizcar los cables mientras fija las barras de sujeción.

PASO 6 DE ENSAMBLAJE

TORNILLERÍA PARA EL PASO 6:






TORNILLO (K) 15 mm Cantidad: 6

ARANDELA ELÁSTICA (B) 8.2 mm Cantidad: 6

ARANDELA PLANA (F) 8.2 mm Cantidad: 6

A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 6**.

B Conecte los **CABLES DE LA CONSOLA** provenientes de las **BARRAS DE SUJECIÓN** con los **CABLES DE LA CONSOLA** que vienen de la **CONSOLA**. Meta con cuidado el exceso de cable dentro de la **CONSOLA** antes de meter las **BARRAS DE SUJECIÓN** en la **CONSOLA**.

C Fije las **BARRAS DE SUJECIÓN** a la **CONSOLA** con 6 **TORNILLOS (K)**, 6 **ARANDELAS ELÁSTICAS (B)** y 6 **ARANDELAS PLANAS (F)**.

D Apriete bien todos los tornillos mencionados en el paso 5 de ensamblaje.

NOTA: Tenga cuidado de no pellizcar los cables mientras fija las barras de sujeción.



IMPORTANTE

Esta caminadora tiene una correa encerada con anticipación y nunca debe ser lubricada o encerada por el usuario. Lubricar o encerar la correa puede causar daños que no están cubiertos por la garantía.

FIN DEL ENSAMBLAJE



TODOS LOS MODELOS




FUNCIONAMIENTO DE LA CAMINADORA



Esta sección explica cómo usar y programar la consola de su caminadora. La sección de FUNCIONAMIENTO BÁSICO en la GUÍA DE LA CAMINADORA contiene instrucciones para lo siguiente:

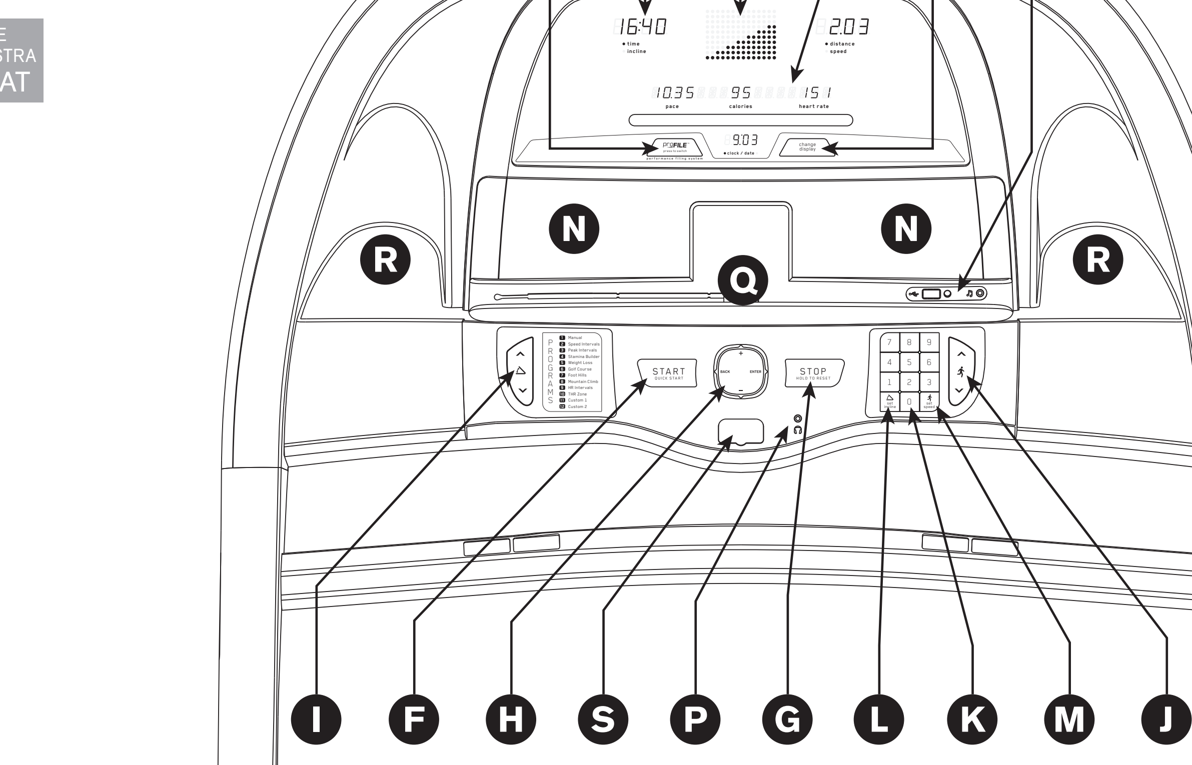
- **DÓNDE COLOCAR SU CAMINADORA**
- **USO DE LA LLAVE DE SEGURIDAD**
- **PARA LEVANTAR LA CAMINADORA**
- **PARA MOVER LA CAMINADORA**
- **PARA NIVELAR LA CAMINADORA**
- **PARA TENSAR LA BANDA PARA CORRER**
- **PARA CENTRAR LA BANDA PARA CORRER**
- **PARA USAR LA FUNCIÓN DE RITMO CARDÍACO**











FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA

Nota: La consola tiene una cubierta plástica delgada de protección que es necesario quitar antes de usar la consola.

A) PANTALLAS CON DIODOS LUMINOSOS: Indican el tiempo, la inclinación, la distancia, la velocidad, la fecha y la hora.

B) VENTANILLA DE INDICADORES ALFANUMÉRICOS: Indica las calorías, el ritmo cardíaco, el paso (sólo el modelo 5.1AT) e información PROFILE™.

C) PANTALLA DE MATRIZ DE PUNTOS: Muestra el nivel de la sesión de ejercicio y el progreso.

D) TECLA PROFILE™ (SÓLO EL MODELO 5.1AT): Se usa para circular a través de los modos de visualización de información PROFILE™. Es necesario seleccionar el usuario antes de oprimir la tecla PROFILE™.

E) CHANGE DISPLAY (CAMBIO DE INFORMACIÓN): Se usa para circular a través de los modos de visualización de información. Oprima para cambiar la información en la pantalla durante la sesión de ejercicio.

F) START (INICIAR): Oprima para comenzar a hacer ejercicio, para comenzar una sesión específica de ejercicio, o para reiniciar después de una pausa.

G) STOP (PARAR): Oprima para hacer una pausa o terminar su sesión de ejercicio. Sostenga oprimida esta tecla durante 3 segundos para poner en ceros la consola.

H) TECLA DE PROGRAMACIÓN: Se usa para seleccionar el programa, el nivel y el tiempo, además de otras variables.

I) INCLINE ∨∧ (TECLAS DE AJUSTE DE INCLINACIÓN): Se usan para ajustar la inclinación en pequeños incrementos (de 0.5%).

J) SPEED ∨∧ (TECLAS DE AJUSTE DE VELOCIDAD): Se usan para ajustar la velocidad en pequeños incrementos (de 0.1 milla/hr).

K) TECLADO DE CAMBIO RÁPIDO: Se usa para llegar más rápidamente a la velocidad o a la inclinación deseadas.

L) SET INCLINE (TECLA PARA DEFINIR LA INCLINACIÓN): Se usa para cambiar la inclinación al nivel establecido en el teclado.

M) SET SPEED (TECLA PARA DEFINIR LA VELOCIDAD): Se usa para cambiar la velocidad al nivel establecido en el teclado.

N) BOCINAS: Escuche música por las bocinas cuando tenga conectado su aparato reproductor a la consola.

O) ENCHUFE DE ENTRADA DE AUDIO/PUERTO USB: Conecte su aparato reproductor a la consola con el cable adaptador de audio que se incluye. El puerto USB se usa para actualizar el software.

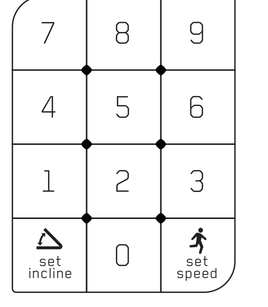
P) ENCHUFE DE SALIDA DE AUDIO/AURICULARES: Conecte sus auriculares en este enchufe para escuchar la música a través de los auriculares. Nota: Cuando se conectan los auriculares en el enchufe para auriculares, el sonido deja de salir de las bocinas.

Q) ESTANTE DE LECTURA/SOPORTE DE APARATO REPRODUCTOR: Úselo para colocar material de lectura o para sostener su aparato reproductor.

R) CAVIDADES PARA BOTELLAS DE AGUA: Sirven para colocar lo que necesite para su sesión de ejercicio.

S) LUGAR PARA LA LLAVE DE SEGURIDAD: Permite que la caminadora funcione cuando la llave de seguridad está en su lugar.

TECLADO DE CAMBIO RÁPIDO (K)



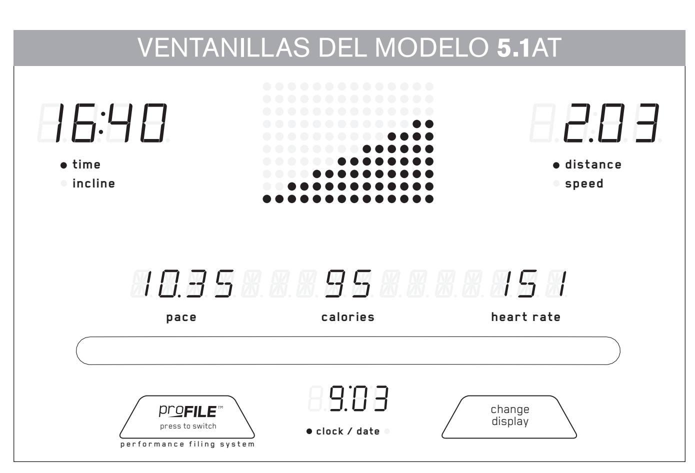
Obtenga acceso rápido a cualquier velocidad o nivel de inclinación tecleando el número y oprimiendo la tecla SET SPEED (M) o la tecla SET INCLINE (L). Ejemplos:

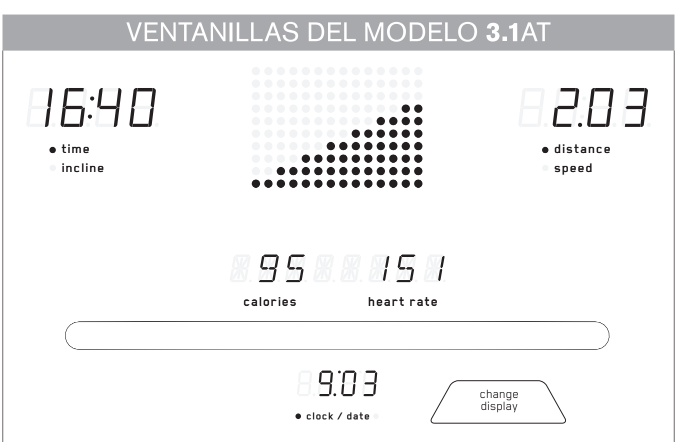
- Para cambiar la velocidad a 6.5 MPH, oprima las teclas 6–5–SET SPEED.
- Para cambiar la inclinación a 10%, oprima las teclas 1–0–0–SET INCLINE. (NOTA: Aunque no haya punto decimal, debe oprimir el 0).











VENTANILLAS DE INDICADORES

- **TIME (TIEMPO):** Aparece en minutos : segundos; indica el tiempo restante o el que ha pasado en su sesión de ejercicio.
- **DISTANCE (DISTANCIA):** Aparece en millas; indica la distancia recorrida.
- **INCLINE (INCLINACIÓN):** Se muestra como porcentaje; indica la inclinación de la superficie para caminar o correr.
- **SPEED (VELOCIDAD):** Aparece en millas/hora; indica a qué velocidad se mueve la superficie para caminar o correr.
- **PACE (PASO):** Indica cuántos minutos toma completar una milla al correr o caminar a la velocidad actual. Por ejemplo: Si a su velocidad actual le toma 10 minutos completar una milla, la caminadora indica '10.0' como su paso.
- **CALORIES (CALORÍAS):** Indica el número total de calorías quemadas.
- **HEART RATE (RITMO CARDÍACO):** Aparece como latidos/minuto (BPM); indica su ritmo cardíaco (cuando se sujetan ambas empuñaduras con sensor de pulso).
- **PANTALLA DE MATRIZ DE PUNTOS DE DIODOS EMISORES DE LUZ (10 puntos de altura x 14 puntos de ancho)**
  PROGRAM PROFILES (PERFILES DE PROGRAMAS): Representa el perfil del programa que está siendo usado (velocidad durante los programas basados en velocidad e inclinación durante los programas basados en inclinación).
- **CLOCK/DATE (HORA/FECHA):** Indica la hora o la fecha.

PARA EMPEZAR

1) Verifique que no haya objetos en la banda que pudieran impedir el funcionamiento de la caminadora.
2) Conecte el cable de corriente y encienda la caminadora.
3) Coloque los pies en los rieles laterales de la caminadora.
4) Sujete el broche de la llave de seguridad en alguna parte de su ropa, y asegúrese de que quede bien sujeto y de que no se pueda soltar durante su sesión de ejercicio.
5) Introduzca la llave de seguridad en su lugar en la consola.
6) Tiene dos opciones para comenzar su sesión de ejercicio:

A) INICIO RÁPIDO

Simplemente oprima la tecla de inicio START para comenzar a hacer ejercicio. El tiempo, la distancia y las calorías comienzan a contar a partir de cero. O...

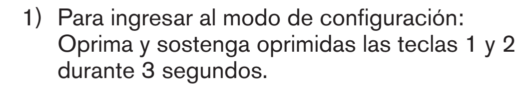
B) ELIJA UN PROGRAMA

1) Seleccione USER 1, USER 2 o GUEST (USUARIO 1, USUARIO 2 o INVITADO) por medio de ▲ ▼ en la TECLA DE PROGRAMACIÓN y oprima ENTER para confirmar.
2) Seleccione un programa por medio de ▲ ▼ en la TECLA DE PROGRAMACIÓN y oprima ENTER para confirmar.
3) Termine la configuración del programa por medio de ▲ ▼ en la TECLA DE PROGRAMACIÓN y oprima ENTER para confirmar.
4) Cuando termine de configurar su programa, oprima la tecla de inicio START para comenzar su sesión de ejercicio.

Tecla de programación

+
BACK
ENTER
–

PARA PONER LA FECHA Y LA HORA





1) Para ingresar al modo de configuración: Oprima y sostenga oprimidas las teclas 1 y 2 durante 3 segundos.
2) Cambie las variables por medio de ▲ ▼ en la TECLA DE PROGRAMACIÓN y oprima ENTER para confirmar.
3) Las variables incluyen: Mes, día, año, hora, minuto, y am/pm.
4) Revise las variables: Puede revisar las variables en cualquier momento mientras se encuentre en el modo de configuración. Oprima ENTER para circular por las variables.
5) Para salir del modo de configuración: Para confirmar la fecha y la hora, oprima y sostenga oprimida la tecla ENTER durante 3 segundos.

PARA BORRAR LA SELECCIÓN/ PONER LA CONSOLA EN CEROS

Sostenga oprimida la tecla de paro STOP durante 3 segundos.

PARA TERMINAR SU SESIÓN DE EJERCICIO

Al terminar su sesión de ejercicio, en el indicador aparece parpadeando el mensaje "WORKOUT COMPLETE" (sesión de ejercicio completada) junto con un sonido. La información de su sesión de ejercicio aparece en la consola durante 30 segundos y luego se borra.







31AT_51AT_OM_Rev1_4.indd 98-99 8/29/11 9:00 AM



INFORMACIÓN DE LOS PROGRAMAS

NOTA : Si usted modifica la velocidad o la inclinación durante su sesión de ejercicio, los segmentos restantes se verán afectados según corresponda.

1) **MANUAL:** Le permite ajustar la velocidad y la inclinación manualmente durante su sesión de ejercicio.

2) **SPEED INTERVALS (INTERVALOS DE VELOCIDAD):** Camine o corra con una serie de niveles alternantes de velocidad. La meta se basa en el tiempo, con 10 niveles de dificultad entre los que elegir. El calentamiento y el enfriamiento duran 4:00 minutos cada uno, y se incluyen en el tiempo del programa.

Segmentos	Calentamiento		1	2	3	4	Los segmentos se repiten hasta que se llega al tiempo seleccionado.	Enfriamiento	
Tiempo	4:00 MIN.		90 SEG.	30 SEG.	90 SEG.	30 SEG.		4:00 MIN.	
Nivel 1	1.0	1.5	2.0	4.0	2.0	4.0		1.5	1.0
Nivel 2	1.0	1.5	2.0	4.5	2.0	4.5		1.5	1.0
Nivel 3	1.3	1.9	2.5	5.0	2.5	5.0		1.9	1.3
Nivel 4	1.3	1.9	2.5	5.5	2.5	5.5		1.9	1.3
Nivel 5	1.5	2.3	3.0	6.0	3.0	6.0		2.3	1.5
Nivel 6	1.5	2.3	3.0	6.5	3.0	6.5		2.3	1.5
Nivel 7	1.8	2.6	3.5	7.0	3.5	7.0		2.6	1.8
Nivel 8	1.8	2.6	3.5	7.5	3.5	7.5		2.6	1.8
Nivel 9	2.0	3.0	4.0	8.0	4.0	8.0		3.0	2.0
Nivel 10	2.0	3.0	4.0	8.5	4.0	8.5		3.0	2.0

3) **PEAK INTERVALS (INTERVALOS DE VELOCIDAD Y DE INCLINACIÓN):** Camine o corra con una serie de niveles alternantes de velocidad y de inclinación. La meta se basa en el tiempo, con 10 niveles de dificultad entre los que elegir.

	Segmento	Calentamiento		1	2	Los segmentos se repiten hasta que se llega al tiempo seleccionado.	Enfriamiento	
	Tiempo	4:00 MIN.		90 SEG.	30 SEG.		4:00 MIN.	
Nivel 1	Inclinación	1.0	1.5	2.0	4.0		1.5	1.0
	Velocidad	1.0	1.5	0.5	1.5		1.5	0
Nivel 2	Inclinación	1.0	1.5	2.0	4.5		1.5	1.0
	Velocidad	1.5	2.5	3.0	6.5		2.5	1.5
Nivel 3	Inclinación	1.3	1.9	2.5	5.0		1.9	1.3
	Velocidad	2.0	3.0	4.0	7.5		3.0	2.0
Nivel 4	Inclinación	1.3	1.9	2.5	5.5		1.9	1.3
	Velocidad	2.0	3.0	4.0	8.5		3.0	2.0
Nivel 5	Inclinación	1.5	2.3	3.0	6.0		2.3	1.5
	Velocidad	2.5	3.5	4.5	9.0		3.5	2.5
Nivel 6	Inclinación	1.5	2.3	3.0	6.5		2.3	1.5
	Velocidad	2.5	3.5	4.5	10.0		3.5	2.5
Nivel 7	Inclinación	1.8	2.6	3.5	7.0		2.6	1.8
	Velocidad	2.5	4.0	5.5	10.5		4.0	3.0
Nivel 8	Inclinación	1.8	2.6	3.5	7.5		2.6	1.8
	Velocidad	3.0	4.0	5.5	11.5		4.0	3.0
Nivel 9	Inclinación	2.0	3.0	4.0	8.0		3.0	2.0
	Velocidad	3.0	4.5	6.0	12.0		5.0	3.0
Nivel 10	Inclinación	2.0	3.0	4.0	8.5		3.0	2.0
	Velocidad	3.0	4.5	6.0	12.0		5.0	3.0



4) **STAMINA BUILDER (DESARROLLO DE RESISTENCIA):** Promueve el control de peso al aumentar y reducir la inclinación, al tiempo que le mantiene dentro de su zona óptima para quemar grasa. Los segmentos se repiten hasta que se llega al tiempo seleccionado.

Segmento		Calentamiento						1	2	3	4	5	6	Enfriamiento	
Nivel 1	Segundos	60	60	30	30	30	30	60	120	120	120	120	120	4:00 MIN.	
35:00	Inclinación	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	2.0	4.0	3.0	4.0	3.0	2.0

Segmento		Calentamiento						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Enfriamiento	
Nivel 2	Segundos	60	60	30	30	30	30	60	60	60	120	120	60	60	60	60	60	120	4:00 MIN.	
35:00	Inclinación	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	4.0	2.0	2.0	3.0	5.0	3.0	6.0	1.0	2.0	5.0	5.0	2.0	2.0	2.0

Segmento		Calentamiento						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Enfriamiento	
Nivel 3	Segundos	60	60	30	30	30	30	60	60	120	60	60	120	60	60	120	60	60	120	4:00 MIN.	
35:00	Inclinación	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	1.0	2.0	5.0	1.0	2.0	6.0	2.0	3.0	6.0	2.0	3.0	7.0	3.0	2.0

Segmento		Calentamiento						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Enfriamiento	
Nivel 4	Segundos	60	60	30	30	30	30	120	120	120	60	60	60	120	60	60	60	60	60	60	60	4:00 MIN.	
35:00	Inclinación	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	5.0	6.0	6.0	1.0	4.0	4.0	3.0	4.0	7.0	2.0	5.0	1.0	6.0	1.0	1.0	1.0

Segmento		Calentamiento						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Enfriamiento	
Nivel 5	Segundos	60	60	30	30	30	30	60	60	60	120	120	60	60	60	60	60	120	4:00 MIN.	
50:00	Inclinación	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	3.0	5.0	3.0	6.0	1.0	2.0	5.0	5.0	2.0	2.0	2.0

Segmento		Calentamiento						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Enfriamiento	
Nivel 6	Segundos	60	60	30	30	30	30	60	60	120	60	60	120	60	60	120	60	60	120	4:00 MIN.	
55:00	Inclinación	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	1.0	2.0	5.0	1.0	2.0	6.0	2.0	3.0	6.0	2.0	3.0	7.0	3.0	2.0

Segmento		Calentamiento						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Enfriamiento	
Nivel 7	Segundos	60	60	30	30	30	30	120	120	120	60	60	60	120	60	60	60	60	60	60	60	4:00 MIN.	
60:00	Inclinación	2.0	2.0	3.0	3.0	4.0	4.0	5.0	6.0	7.0	1.0	4.0	4.0	3.0	4.0	7.0	2.0	5.0	1.0	6.0	1.0	1.0	1.0





INFORMACIÓN DE LOS PROGRAMAS

5) WEIGHT LOSS (CONTROL DE PESO): Promueve el control de peso al aumentar y reducir la velocidad y la inclinación, al tiempo que le mantiene dentro de su zona óptima para quemar grasa. La velocidad y la inclinación cambian, y los segmentos se repiten cada 30 segundos.

Segmento		Calentamiento		1	2	3	4	5	6	7	8	Enfriamiento	
Tiempo		4:00 MIN.		Cada segmento dura 30 segundos								4:00 MIN.	
Nivel 1	Inclinación	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.5	0.5	0.0
	Velocidad	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.3	1.5
Nivel 2	Inclinación	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	1.0	0.5	1.0	1.5	0.5	0.0
	Velocidad	1.3	1.9	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.6	1.8
Nivel 3	Inclinación	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	1.0	0.5
	Velocidad	1.5	2.3	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.0
Nivel 4	Inclinación	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	1.0	0.5
	Velocidad	1.8	2.6	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.4	2.3
Nivel 5	Inclinación	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	1.5	1.0
	Velocidad	2.0	3.0	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.5	3.8	2.5
Nivel 6	Inclinación	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	1.5	1.0
	Velocidad	2.3	3.4	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.1	2.8
Nivel 7	Inclinación	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5
	Velocidad	2.5	3.8	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	6.5	6.0	5.5	4.5	3.0
Nivel 8	Inclinación	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5
	Velocidad	2.8	4.1	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	7.0	6.5	6.0	4.9	3.3
Nivel 9	Inclinación	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.0
	Velocidad	3.0	4.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	7.5	7.0	6.5	5.3	3.5
Nivel 10	Inclinación	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.0
	Velocidad	3.3	4.9	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	8.0	7.5	7.0	5.6	3.8

6) GOLF COURSE (CAMPO DE GOLF): Simula distintas inclinaciones y distancias para hoyos en un campo de golf. Incluye cuatro campos de 9 hoyos y cuatro de 18 hoyos. Meta basada en distancia.

		Campo de golf de 9 hoyos									Campo de golf de 18 hoyos									Distancia
Segmento		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	total
Salida 1	Inclinación	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5										2482 pies
	Distancia	309	359	283	256	113	387	91	351	333										
Salida 2	Inclinación	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5										2875 pies
	Distancia	331	427	330	295	129	466	97	369	431										
Salida 3	Inclinación	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5										3003 pies
	Distancia	345	460	337	308	142	484	97	389	441										
Salida 4	Inclinación	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5										3250 pies
	Distancia	376	502	374	327	187	500	106	416	462										
Salida 5	Inclinación	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5	3.5	2.5	2.0	4.0	2.5	3.0	2.0	5.0	2.0	5198 pies
	Distancia	309	359	283	256	113	387	91	351	333	301	301	165	288	434	312	310	150	455	
Salida 6	Inclinación	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5	3.5	2.5	2.0	4.0	2.5	3.0	2.0	5.0	2.0	6116 pies
	Distancia	331	427	330	295	129	466	97	369	431	407	339	179	368	548	349	376	166	509	
Salida 7	Inclinación	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5	3.5	2.5	2.0	4.0	2.5	3.0	2.0	5.0	2.0	6348 pies
	Distancia	345	460	337	308	142	484	97	389	441	413	349	187	376	560	373	383	172	532	
Salida 8	Inclinación	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5	3.5	2.5	2.0	4.0	2.5	3.0	2.0	5.0	2.0	6737 pies
	Distancia	376	502	374	327	187	500	106	416	462	430	373	201	393	572	396	401	178	543	



7) FOOT HILLS (COLINAS LEVES): Simula subir y bajar colinas leves. Este programa le ayuda a tonificar los músculos y a mejorar su resistencia cardiovascular. La inclinación cambia, y los segmentos se repiten cada 30 segundos.

Segmento	Calentamiento				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Enfriamiento			
Tiempo	4:00 MIN.				Cada segmento dura 30 segundos															4:00 MIN.			
Nivel 1	0.0	1.0	0.0	1.0	1.0	3.0	1.0	3.0	2.0	3.0	2.0	4.0	2.0	3.0	2.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	1.0	0.0
Nivel 2	0.0	1.0	0.0	1.0	1.0	3.0	2.0	3.0	2.0	3.0	3.0	4.0	3.0	3.0	2.0	3.0	2.0	3.0	1.0	1.0	0.0	1.0	0.0
Nivel 3	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	4.0	2.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	2.0	4.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0
Nivel 4	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0
Nivel 5	1.0	2.0	1.0	2.0	2.0	4.0	2.0	4.0	3.0	4.0	3.0	5.0	3.0	4.0	3.0	4.0	2.0	4.0	2.0	2.0	1.0	2.0	1.0
Nivel 6	1.0	2.0	1.0	2.0	2.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	4.0	5.0	4.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	2.0	2.0	1.0	2.0	1.0
Nivel 7	2.0	2.0	2.0	2.0	3.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	3.0	5.0	3.0	2.0	1.0	2.0	1.0
Nivel 8	2.0	2.0	2.0	2.0	3.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0
Nivel 9	2.0	3.0	2.0	3.0	3.0	5.0	3.0	5.0	4.0	5.0	4.0	6.0	4.0	5.0	4.0	5.0	3.0	5.0	3.0	3.0	2.0	3.0	2.0
Nivel 10	2.0	3.0	2.0	3.0	3.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	5.0	6.0	5.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	3.0	3.0	2.0	3.0	2.0

8) MOUNTAIN CLIMB (ESCALADA DE MONTAÑA): Una versión más intensa del programa FOOT HILLS (COLINAS LEVES). Simula el ascenso y descenso de una montaña. Este programa le ayuda a tonificar los músculos y a mejorar su resistencia cardiovascular. La inclinación cambia, y los segmentos se repiten cada 30 segundos.

Segmento	Calentamiento		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Enfriamiento	
Tiempo	4:00 MIN.		Cada segmento dura 30 segundos										4:00 MIN.	
Nivel 1	0.0	0.0	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.0	2.5	2.0	1.5	1.0	0.0	0.0
Nivel 2	0.0	0.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5	0.0	0.0
Nivel 3	0.0	1.0	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	4.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.0	0.0
Nivel 4	0.0	1.5	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	1.5	0.0
Nivel 5	0.0	1.5	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	1.5	0.0
Nivel 6	0.0	1.5	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	1.5	0.0
Nivel 7	0.0	1.5	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	1.5	0.0
Nivel 8	0.0	2.0	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	6.5	6.0	5.5	5.0	4.5	2.0	0.0
Nivel 9	0.0	2.0	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	7.0	6.5	6.0	5.5	5.0	2.0	0.0
Nivel 10	0.0	2.0	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	7.5	7.0	6.5	6.0	5.5	2.0	0.0



31AT_51AT_OM_Rev1_4.indd 102-103 8/29/11 9:01 AM



INFORMACIÓN DE LOS PROGRAMAS



ACONDICIONAMIENTO BASADO EN EL RITMO CARDÍACO

El primer paso para determinar la intensidad adecuada para su acondicionamiento es determinar su ritmo cardíaco máximo (220 – su edad). El método basado en la edad es una predicción estadística promedio de su ritmo cardíaco máximo, y es un buen método para la mayoría de la gente, especialmente para quienes son nuevos al acondicionamiento basado en el ritmo cardíaco. La forma más precisa y exacta de determinar su ritmo cardíaco máximo individual es que un cardiólogo o que un fisiólogo experto en ejercicio lo determine clínicamente por medio de una prueba de esfuerzo máximo. Si usted tiene más de 40 años de edad, si está pasado de peso, si su vida ha sido sedentaria durante varios años, o si tiene historial de enfermedades del corazón en su familia, es recomendable que se haga la prueba de esfuerzo máximo en una clínica. Esta tabla muestra ejemplos del rango de ritmo cardíaco para una persona de 30 años de edad que hace ejercicio en 5 distintas zonas de ritmo cardíaco. Por ejemplo, el ritmo cardíaco máximo de una persona de 30 años de edad es 220 – 30 = 190 latidos/minuto, y el 90% del ritmo cardíaco máximo es 190 × 0.9 = 171 latidos/minuto.

Zona meta de ritmo cardíaco	Duración del ejercicio	Ejemplo de zonas meta de ritmo cardíaco (30 años de edad)	Su zona meta de ritmo cardíaco	Recomendada para...
MUY FUERTE 90 – 100%	< 5 MIN.	171 – 190 LATIDOS/MIN.		Personas en buena forma física y para acondicionamiento atlético
FUERTE 80 – 90%	2 – 10 MIN.	152 – 171 LATIDOS/MIN.		Sesiones de ejercicio más cortas
MODERADO 70 – 80%	10 – 40 MIN.	133 – 152 LATIDOS/MIN.		Sesiones de ejercicio moderadamente largas
LIGERO 60 – 70%	40 – 80 MIN.	114 – 133 LATIDOS/MIN.		Sesiones de ejercicio más largas y más cortas con repeticiones frecuentes
MUY LIGERO 50 – 60%	20 – 40 MIN.	104 – 114 LATIDOS/MIN.		Control de peso y recuperación activa

9) **THR ZONE (ZONA META DE RITMO CARDÍACO) (SÓLO EL MODELO 5.1AT):** Automáticamente ajusta la inclinación para mantener su meta de ritmo cardíaco. Perfecto para simular la intensidad de su deporte favorito o su actividad diaria. La meta se basa en el tiempo.
   1) Seleccione THR ZONE (ZONA META) por medio de ▲▼ y oprima ENTER en la TECLA DE PROGRAMACIÓN.
   2) Defina el tiempo en TIME por medio de ▲▼ y oprima ENTER en la TECLA DE PROGRAMACIÓN.
   3) La ventanilla de ritmo cardíaco HEART RATE centellea y en ella aparece la meta de ritmo cardíaco por definición de 80 latidos por minuto. Seleccione su meta de ritmo cardíaco (de la tabla) por medio de ▲▼ en la TECLA DE PROGRAMACIÓN y oprima la tecla de inicio START para que comience el programa.

NOTAS:
- La meta de ritmo cardíaco se selecciona en múltiplos de 5 latidos.
- La matriz de puntos de diodos emisores de luz muestra su ritmo cardíaco durante el ejercicio. La hilera intermedia representa su ritmo cardiaco meta (THR) y las otras hileras equivalen a +/−2 latidos. Si usted se ejercita por debajo de su ritmo cardiaco meta, se iluminan los diodos abajo de la hilera intermedia. Si se ejercita por arriba de su meta, se iluminan los diodos sobre la hilera intermedia. Su ritmo cardiaco actual está representado por la columna que centellea, y la ventanilla se refresca cada 5 segundos.
- Este programa incorpora un periodo de calentamiento de 4 minutos a una inclinación de 1% y una velocidad de 0.5 milla/hora.
- Después de 4 minutos la inclinación se regula en forma automática para que su ritmo cardíaco llegue a más o menos 5 latidos de la meta que usted haya elegido al inicio del programa.
- Si no se detecta ritmo cardíaco, la unidad no cambia de nivel de inclinación.
- Si su ritmo cardíaco está 25 latidos por encima de su zona meta, el programa se detiene.

10) **HR INTERVALS (INTERVALOS DE RITMO CARDÍACO) (SÓLO EL MODELO 5.1AT):** Ajusta en forma automática niveles de inclinación de cimas y valles dentro de su ritmo cardíaco deseado. Perfecto para producir una sesión de ejercicio intenso con breves momentos de recuperación. Meta basada en tiempo.
   1) Establezca el tiempo para los intervalos de EJERCICIO por medio de ▲▼ en la TECLA DE PROGRAMACIÓN o del TECLADO y oprima ENTER.
   2) Establezca la meta de ritmo cardíaco para los intervalos de EJERCICIO por medio de ▲▼ o del TECLADO y oprima ENTER.
   3) Establezca el tiempo para los intervalos de DESCANSO por medio de ▲▼ o del TECLADO y oprima ENTER.
   4) Establezca la meta de ritmo cardíaco para los intervalos de DESCANSO por medio de ▲▼ o del TECLADO y oprima ENTER.
   5) Establezca el TIEMPO TOTAL DE LA SESIÓN por medio de ▲▼ o del TECLADO y oprima START para iniciar el programa.

	CALENTAMIENTO	INTERVALO DE EJERCICIO	INTERVALO DE DESCANSO	ENFRIAMIENTO	
TIEMPO	4:00 MIN.	Los tiempos de los segmentos de intervalos de ejercicio y descanso los predetermina el usuario, y se repiten hasta el periodo de enfriamiento.		2:00 MIN.	2:00 MIN.
% DE INCLINACIÓN	0% o regulado por el usuario	Zona meta de ritmo cardíaco (THR) establecida por el usuario para los intervalos de ejercicio y de descanso. La inclinación cambia de acuerdo a lo que se haya establecido.		50% de la inclinación actual	0%

CUSTOM (PROGRAMAS PERSONALIZADOS): Le permite crear y volver a usar una sesión de ejercicio perfecta para usted, con una combinación específica de velocidad, inclinación y tiempo. Lo mejor en programación personalizada. La meta se basa en el tiempo.

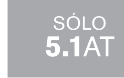
1) Seleccione CUSTOM 1 o CUSTOM 2 por medio de ▲▼ y oprima ENTER en la TECLA DE PROGRAMACIÓN.
2) Seleccione WEIGHT (PESO) por medio de ▲▼ y oprima ENTER en la TECLA DE PROGRAMACIÓN.
3) Seleccione TIME (TIEMPO) por medio de ▲▼ y oprima ENTER en la TECLA DE PROGRAMACIÓN.
4) Seleccione SPEED (VELOCIDAD) para los segmentos del 1 al 15 por medio de ▲▼ y oprima ENTER para configurar cada segmento.
5) Seleccione INCLINE (INCLINACIÓN) para los segmentos del 1 al 15 por medio de ▲▼ y oprima ENTER para configurar cada segmento.
6) Oprima la tecla de inicio START para comenzar a hacer ejercicio. En este momento, su programa ha sigo guardado con éxito en la memoria, y puede ser usado para futuras sesiones de ejercicio.

NOTAS:
- Si oprime BACK (atrás) en la TECLA DE PROGRAMACIÓN, vuelve al segmento anterior.
- Al usar un programa guardado puede ajustar la velocidad o la inclinación, pero estos cambios no se guardan.
- Para borrar la memoria oprima y sostenga oprimida la tecla ENTER durante 5 segundos.









SEGUIDOR DE RESULTADOS PROFILE™

Hay investigaciones que demuestran que aquellos que registran sus rutinas o sesiones de ejercicio alcanzan mejor éxito, en promedio, que aquellos que no lo hacen. Debido a que su nueva caminadora está equipada con el exclusivo seguidor de resultados PROFILE™ de AFG, usted ha tomado un paso importante en su propósito de alcanzar sus metas de salud física.

El software PROFILE™ integrado le permite dar seguimiento a su progreso en cuanto a salud física al paso del tiempo sin la necesidad de llevar diarios o registros en papel. Con PROFILE™ usted puede fácilmente comparar su sesión de ejercicio actual con la última, con su promedio o con los totales de toda su vida. Con acceso rápido a información, como por ejemplo duración de sesiones o calorías quemadas durante sesiones anteriores, puede observar su progreso. Lea más para que se entere cómo PROFILE™ le puede ayudar a mantenerse motivado para mejorar sus resultados.

CONFIGURACIÓN

Para activar el PROFILE™, es NECESARIO escoger a un usuario antes de dar inicio a un programa. Para seleccionar USER 1 o 2 (USUARIO 1 o 2), use la TECLA DE PROGRAMACIÓN y oprima ENTER para confirmar. Todos los datos de la sesión de ejercicio se acumulan sólo para el usuario que ha sido elegido. NOTA: Si no se selecciona un usuario, no se guardan datos.

PARA PONER EN CEROS

Se puede poner en ceros toda la información registrada para el usuario 1 o 2 al seleccionar el usuario y oprimir la tecla PROFILE™ durante 10 segundos. NOTA: Este paso es permanente y borra TODOS los datos previamente acumulados para el usuario que se haya seleccionado.

DATOS ACUMULADOS

Una vez que se activa PROFILE™ usted puede ver sus datos acumulados en varios formatos, con sólo oprimir la tecla PROFILE™. Se guarda una sesión de ejercicio cuando el programa termina, cuando la consola entra en pausa y no vuelve a activarse en menos de 5 minutos, o cuando se oprime y mantiene oprimido la tecla de paro STOP para poner la consola en ceros.

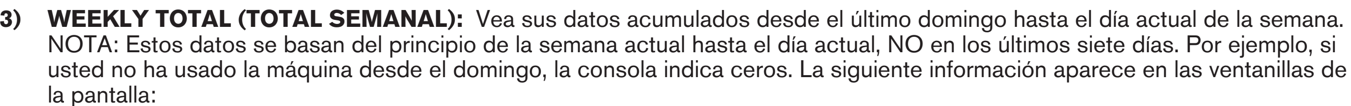
1) **CURRENT WORKOUT (SESIÓN ACTUAL):** La consola por diseño muestra automáticamente la sesión actual, y muestra su progreso en tiempo real.

2) **AVERAGE WORKOUT (SESIÓN PROMEDIO):** Esta opción le permite ver sus datos promedio acumulados de las últimas 30 sesiones de ejercicio. La siguiente información aparece en las ventanillas de la pantalla:
   - INCLINE (INCLINACIÓN) - Nivel promedio de inclinación.
   - TIME (TIEMPO) - Tiempo promedio por sesión.
   - CALORIES (CALORÍAS) - Calorías promedio quemadas.
   - DISTANCE (DISTANCIA) - Distancia promedio recorrida por sesión.
   - SPEED (VELOCIDAD) - Velocidad promedio por sesión.









3) **WEEKLY TOTAL (TOTAL SEMANAL):** Vea sus datos acumulados desde el último domingo hasta el día actual de la semana. NOTA: Estos datos se basan del principio de la semana actual hasta el día actual, NO en los últimos siete días. Por ejemplo, si usted no ha usado la máquina desde el domingo, la consola indica ceros. La siguiente información aparece en las ventanillas de la pantalla:
   - INCLINE (INCLINACIÓN) - Inclinación promedio.
   - TIME (TIEMPO) - Tiempo total de la sesión de ejercicio.
   - CALORIES (CALORÍAS) - Calorías promedio quemadas.
   - DISTANCE (DISTANCIA) - Distancia total de la sesión.
   - SPEED (VELOCIDAD) - Velocidad promedio de las sesiones de la semana.

   NOTA: Si no se ponen la fecha y la hora, los totales semanales son, por diseño, los datos de la última sesión.

4) **LIFETIME TOTAL (TOTALES DE POR VIDA):** Esta opción le permite ver los datos totales acumulados. La siguiente información aparece en las ventanillas de la pantalla:
   - INCLINE (INCLINACIÓN) - Inclinación promedio.
   - TIME (TIEMPO) - Tiempo total acumulado. NOTA: Si el tiempo es mayor a 59:59 minutos, el tiempo ya no aparece en minutos y sólo aparecen las horas.
   - CALORIES (CALORÍAS) - Calorías promedio quemadas.
   - DISTANCE (DISTANCIA) - Distancia total acumulada.
   - SPEED (VELOCIDAD) - Velocidad promedio.





PARA USAR SU REPRODUCTOR DE CD/MP3



1) Conecte el CABLE ADAPTADOR DE AUDIO que se incluye, al ENCHUFE DE ENTRADA DE AUDIO que está en el lado derecho superior de la consola y al enchufe para auriculares de su reproductor de CD/MP3.
2) Use los botones de su reproductor de CD/MP3 para hacer los ajustes necesarios de sonido y de elección de piezas musicales.
3) Retire el CABLE ADAPTADOR DE AUDIO cuando no lo esté usando.
4) Si no quiere usar las BOCINAS, puede conectar sus auriculares en el ENCHUFE DE SALIDA DE AUDIO que está en la parte inferior de la consola.

PARA DESCARGAR ACTUALIZACIONES DE SOFTWARE DE AFGFITNESS.COM

Ocasionalmente puede haber actualizaciones de software disponibles para su consola que puede obtener por medio del puerto USB incluido.

Visite **http://www.afgfitness.com/customer-support/software-update**/ para ver si hay actualizaciones disponibles y obtenga instrucciones detalladas acerca de cómo descargar el software más actualizado de su computadora PC o Mac.

NOTA: Al actualizar el software se borra toda la información de sesiones de ejercicio que haya guardado anteriormente.



GARANTÍA LIMITADA PARA USO EN EL HOGAR







CAPACIDAD DE PESO

3.1AT = 147 kg (325 lb)
5.1AT = 159 kg (350 lb)

BASTIDOR = DE POR VIDA
Garantía de por vida del bastidor contra defectos de fabricación y materiales, para el comprador original, a partir de la fecha de adquisición original, siempre y cuando el aparato permanezca en posesión del propietario original. (El bastidor se define como la base de piezas soldadas de metal de la unidad y no incluye ninguna pieza desmontable.)

MOTOR DE TRANSMISIÓN/MOTOR DE ELEVACIÓN = DE POR VIDA
Garantía de por vida del motor de transmisión/motor de elevación contra defectos de fabricación y materiales, para el comprador original, a partir de la fecha de adquisición original, siempre y cuando el aparato permanezca en posesión del propietario original. Ni la mano de obra ni la instalación de motores está cubierta por la garantía de los motores.

PIEZAS Y COMPONENTES ELECTRÓNICOS
3.1AT = 3 AÑOS / 5.1AT = 5 AÑOS
Garantía de los componentes electrónicos, el terminado y todas las piezas originales durante el periodo especificado arriba, a partir de la fecha de adquisición original, siempre y cuando el aparato permanezca en posesión del propietario original.

MANO DE OBRA
3.1AT = 1 AÑO / 5.1AT = 2 AÑOS
La garantía deberá cubrir los costos de mano de obra para las reparaciones al aparato durante el periodo especificado arriba, a partir de la fecha de adquisición original, siempre y cuando el aparato permanezca en posesión del propietario original.

EXCLUSIONES Y LIMITACIONES

A quién protege esta garantía:

- Al propietario original y la garantía no es transferible.

QUÉ protege esta garantía:

- La reparación o el cambio de un motor defectuoso, de componentes electrónicos defectuosos, o de piezas defectuosas, y es el único recurso de esta garantía.

QUÉ NO protege esta garantía:

- El desgaste normal, el ensamblaje o el mantenimiento incorrecto, o la instalación de piezas o de accesorios que originalmente no tenían el propósito o la compatibilidad con el equipo al momento de su venta.
- Daños o fallos debido a un accidente, maltrato, corrosión, decoloración de pintura o de plástico, negligencia, robo, vandalismo, incendio, inundación, viento, relámpagos, congelación, u otras causas naturales de cualquier tipo, falta, fluctuaciones o reducción de corriente por cualquier causa, condiciones atmosféricas anormales, choques, introducción de objetos extraños dentro de la unidad cubierta, o modificaciones no autorizadas o no recomendadas por el fabricante.
- Daños incidentales o resultantes. El fabricante no es responsable de daños indirectos, especiales o resultantes, pérdidas económicas, pérdida de propiedad o de utilidades, pérdida de disfrute o de uso, u otros daños resultantes de cualquier naturaleza en relación con la adquisición, el uso, la reparación o el mantenimiento del equipo. El fabricante no ofrece compensación monetaria ni de otro tipo por dichas reparaciones ni costos de reemplazo de piezas, incluso pero sin limitarse a cuotas de membresía en gimnasios, tiempo perdido de trabajo o labores, servicio de diagnóstico, servicio de mantenimiento o transporte.
- El equipo al que se le dé uso con propósitos comerciales o cualquier otro propósito que no sea en el hogar de una sola familia, a menos que el fabricante lo haya aprobado.
- Equipo guardado o usado fuera de los EE.UU. o Canadá.
- Entrega, ensamblaje, instalación, configuración de unidades originales o de reemplazo, o mano de obra u otros costos asociados con el retiro o el reemplazo de la unidad bajo garantía.
- Cualquier intento de reparar este equipo contiene el riesgo de lesiones. El fabricante no es responsable de daños, pérdidas o responsabilidad que surja de lesiones personales sufridas durante el curso de, o como resultado de, cualquier reparación o intento de reparación de su equipo de acondicionamiento físico por cualquier persona que no sea técnico de un servicio autorizado. Todas las reparaciones que usted intente hacer en su equipo de acondicionamiento físico las hace A SU PROPIO RIESGO y el fabricante no será responsable por ninguna lesión a personas o propiedad que surjan de dichas reparaciones.
- Si ya se le ha acabado la garantía del fabricante pero cuenta con una extensión de garantía, consulte su contrato de extensión de garantía para obtener información de contacto con respecto a solicitudes de servicio o reparación bajo la extensión de la garantía.

SERVICIO Y DEVOLUCIONES



- Hay servicio a domicilio sólo a menos de 240 km del proveedor de servicio autorizado más cercano (a distancias mayores de 240 km de un proveedor de servicio autorizado la responsabilidad es del cliente).
- Se deben autorizar con anterioridad todas las devoluciones.
- Esta garantía se limita a la reparación o al reemplazo del mismo modelo o uno comparable, a elección del proveedor de servicio o del fabricante.
- El fabricante puede solicitar que los componentes defectuosos sean devueltos al fabricante una vez que se complete el servicio bajo garantía, por medio de una etiqueta de devolución prepagada. Si se le ha solicitado que devuelva las piezas y no recibe la etiqueta de devolución, comuníquese con el Servicio de asistencia técnica a clientes.
- En ocasiones se pueden suministrar piezas y componentes electrónicos que el fabricante o sus proveedores reacondicionen a un estado equivalente al nuevo como piezas de reemplazo bajo garantía, y esto constituye cumplimiento con los términos de la garantía.
- Esta garantía le otorga derechos legales específicos, y sus derechos pueden variar de estado a estado.



N.º DE REF.	DESCRIPCIÓN
1	Conjunto de motor de transmisión
2	Conjunto de riel lateral; izquierdo
3	Conjunto de riel lateral; derecho
4	Conjunto de empuñaduras con sensor de pulso; delantero
5	Conjunto de barras de sujeción, delantero
6	Conjunto de consola
AB2	Conjunto de bastidor de elevación
AB3	Conjunto de bastidor de abatimiento
AK1	Conjunto de bastidor base
AN3	Conjunto de articulación
AR1	Conjunto de rodillos; delantero
AR2	Conjunto de rodillos; posterior
B07	Plataforma
B08	Placa de fijación tablero de control de motor
B18	Amortiguador; caída lenta; 105 kg
B22	Tornillo; cabeza hexagonal
B30	Placa de soporte; ruedita
B36	Elastómero
B37	Elastómero; plataforma
B38	Arandela; dividida
B39	Arandela de fijación de riel lateral
B40	Elastómero negro 90
B43	Tornillo; Allen
B50	Placa de fijación de motor
B52	Tornillo; cabeza plana
B53	Tuerca
B54	Tornillo; Allen
B55	Remache roscado
B57	Tornillo; cabeza de botón
B58	Tornillo; cabeza plana
B60	Arandela; plana
B66	Tornillo; cabeza de botón
B72	Arandela; plana
B73	Tuerca
B74	Arandela; plana
B75	Tornillo
B76	Anillo de retención en C; externo
B77	Manga
B78	Arandela; plana
B79	Ruedita de transporte de bastidor
B80	Tornillo
B81	Arandela; plana
C02	Conjunto de poste de consola
H37	Tope de hule
K13	Cinta adhesiva; hule espuma; 25x150x2.0; sencilla
K16	Nivelador delantero
K18	Tornillo; cabeza plana
K19	Tornillo
K20	Tornillo; cabeza de botón
K21	Freno para bastidor base
K22	Ruedita delantera de transporte
K23	Tornillo; cabeza de botón
K24	Arandela; plana
K25	Gancho de ubicación; base
K26	Tornillo; cabeza plana
K27	Resorte
K28	Ruedita posterior de transporte
L05	Ruedita
M02	Motor de elevación; CA; 110V; 80mm
M03	Controlador de motor; 110V
M06	Tornillo; Allen
M07	Almohadilla de elastómero para motor; hule
M08	Tuerca
M09	Arandela; plana
M10	Tornillo; cabeza hexagonal
M12	Tuerca
M13	Arandela; plana
M14	Tornillo; cabeza hexagonal
M22	Tornillo; cabeza de botón
M23	Tuerca; hexagonal
M24	Tornillo; cabeza de botón
M25	Arandela; dividida
M28	Tornillo; cabeza hexagonal
M30	Arandela; plana
N43	Llave de seguridad
N75	Cable; sensor de pulso
P02	Cable; corriente tablero de control; negro
P03	Cable; corriente tablero de control; blanco
P04	Interruptor de corriente; grande
P05	Cortacircuitos; 15A/125V
P07	Cable de consola
P08	Cable de conexión de cortacircuitos a tomacorriente
P09	Tomacorriente; 100,600,60(4AWG)
P13	Tornillo; cabeza plana
P17	Tornillo; cabeza de botón
P18	Arandela; dentada
P19	Tuerca; hexagonal
P21	Base de fijación; interruptor de corriente
P22	Cubierta protectora para cable
P23	Cable de tierra
P24	Implemeto de fijación
P27	Cable de corriente - América / Canadá - 14AWG
P29	Tornillo; cabeza de botón
Q01	Cubierta de motor
Q02	Cubierta inferior de motor
Q03	Cubierta; poste de consola; derecha
Q04	Cubierta; poste de consola; izquierda
Q07	Cubierta; bastidor; izquierda
Q08	Cubierta; bastidor; derecha
Q09	Cubierta
Q11	Tapa; posterior; derecha
Q12	Tapa; posterior; izquierda
Q13	Sujetador; estándar
Q19	Tornillo
Q20	Tornillo; cabeza de botón
R02	Correa de plataforma
R03	Correa; tipo Poly-V
R04	Tornillo; Allen
R05	Tuerca
R07	Arandela; plana
R08	Tornillo; Allen
R09	Tornillo; Allen
R10	Imán
V04	Calcomanías de punto de venta; tapa izquierda
V05	Calcomanías de punto de venta; tapa derecha
V40	Etiqueta de especificaciones
Z01	Tornillo; cabeza de botón
Z02	Tornillo; cabeza de botón
Z03	Arandela; dividida
Z04	Arandela; de arco
Z08	Tornillo; cabeza de botón
Z09	Arandela; de arco
NO SE MUESTRA	Cubierta USB
NO SE MUESTRA	Manual de ensamblaje

3.1AT






N.º DE REF.	DESCRIPCIÓN
1	Conjunto de motor; superior
2	Conjunto de consola
3	Conjunto de descansabrazos; delantero
4	Conjunto empuñaduras con sensor de pulso; delantero
5	Conjunto de riel lateral; derecho
6	Conjunto de riel lateral; izquierdo
AB2	Conjunto de bastidor de elevación
AB3	Conjunto de bastidor de abatimiento
AK1	Conjunto de bastidor base
AN3	Conjunto de articulación
AR1	Conjunto de rodillo; delantero
AR2	Conjunto de rodillo; posterior
B07	Plataforma
B08	Placa de fijación tablero de control de motor
B18	Amortiguador neumático; dos partes
B35	Bloque de soporte
B36	Elastómero
B37	Elastómero; plataforma
B38	Arandela; dividida
B39	Arandela de fijación de riel lateral
B40	Elastómero negro 90
B43	Tornillo; Allen
B46	Placa de soporte; cubierta
B50	Placa de fijación de motor
B52	Tornillo; cabeza plana
B53	Tuerca
B54	Tornillo; Allen
B55	Remache roscado
B58	Tornillo; cabeza plana
B60	Arandela; plana
B66	Tornillo; cabeza de botón
B72	Arandela; plana
B73	Tuerca
B74	Arandela; plana
B75	Tornillo
B76	Anillo de retención en C; externo
B77	Manga
B78	Arandela; plana
B79	Ruedita de transporte de bastidor
B80	Tornillo
B81	Arandela; plana
C02	Conjunto de poste de consola
H37	Tope de hule
K13	Cinta adhesiva; hule espuma; 25x150x2.0 sencilla
K16	Nivelador delantero
K18	Tornillo; cabeza plana
K19	Tornillo
K20	Tornillo; cabeza de botón
K21	Freno para bastidor
K22	Ruedita delantera de transporte
K23	Tornillo; cabeza de botón
K24	Arandela; plana
K25	Gancho de ubicación
K26	Tornillo; cabeza plana
K27	Resorte; exterior
K28	Ruedita posterior de transporte
M02	Motor de elevación; CA; 110V
M03	Contolador de motor; 3.0HP; 110V
M06	Tornillo; Allen
M07	Almohadilla de elastómero para motor; hule
M08	Tuerca
M09	Arandela; plana
M10	Tornillo; cabeza hexagonal
M12	Tuerca
M13	Arandela; plana
M14	Tornillo; cabeza hexagonal
M22	Tornillo; cabeza de botón
M23	Tuerca; hexagonal
M24	Tornillo; cabeza de botón
M25	Arandela; dividida
M28	Tornillo; cabeza hexagonal
M30	Arandela; plana
N43	Llave de seguridad
P02	Cable; corriente tablero de control; negro
P03	Cable; corriente tablero de control; blanco
P04	Interruptor de corriente; grande
P05	Interruptor; corriente; 20A/250V
P07	Cable de consola
P08	Cable de conexión de cortacircuitos a tomacorriente
P09	Tomacorriente; 100,600,60(4AWG)
P11	Cable de corriente - América / Canadá - 14AWG
P13	Tornillo; cabeza plana
P15	Cable; conexión
P17	Tornillo; cabeza de botón
P18	Arandela; dentada
P19	Tuerca; hexagonal
P21	Base de fijación; interruptor de corriente
P23	Cable de tierra
P24	Implemeto de fijación
P25	Tornillo
P29	Tornillo; cabeza de botón
Q01	Cubierta de motor
Q02	Cubierta inferior de motor
Q03	Tapa de rodillo posterior; izquierda
Q04	Tapa de rodillo posterior; derecha
Q05	Cubierta de poste de consola; derecha
Q06	Cubierta de poste de consola; izquierda
Q07	Cubierta lateral de poste de consola; derecha
Q08	Cubierta lateral de poste de consola; izquierda
Q11	Cubierta
Q12	Cubierta; bastidor; izquierda
Q13	Cubierta; batidor; derecha
Q14	Sujetador; estándar
Q15	Tornillo; cabeza de botón
Q20	Tornillo; cabeza de botón
R02	Correa de caminadora
R03	Correa; tipo Poly-V
R04	Tornillo; Allen
R05	Tuerca
R06	Arandela; plana
R07	Arandela; plana
R08	Tornillo; Allen
R09	Tornillo; Allen
R10	Imán
V04	Calcomanía de punto de venta; tapa izquierda; 5.1AT
V05	Calcomaníade punto de venta; tapa derecha; 5.1AT
Z01	Tornillo; cabeza de botón
Z02	Tornillo; cabeza de botón
Z03	Arandela; dividida
Z04	Arandela; arco
Z08	Tornillo; cabeza de botón
Z09	Arandela; plana
NO SE MUESTRA	Cubierta USB
NO SE MUESTRA	Tornillería
NO SE MUESTRA	Manual de ensamblaje

5.1AT







CUSTOMER TECH SUPPORT

DO NOT RETURN TO THE RETAILER if you have any problems during assembly or if parts are missing.

For fast and friendly service, please contact one of our trained customer technicians via phone, email or our website.

We want to know if you have a problem and we want to have an opportunity to correct it for you.

NOTE: Please read the TROUBLESHOOTING section in the TREADMILL GUIDE before contacting Customer Tech Support. Additional product information is available on our website.



SERVICE DE SOUTIEN TECHNIQUE À LA CLIENTÈLE

En cas de difficulté lors de l'assemblage ou si des pièces manquent, **NE PAS RENVOYER L'APPAREIL AU DÉTAILLANT.**

Pour un service rapide et amical, communiquer avec un de nos techniciens qualifiés, par téléphone, courriel ou notre site Web.

Veuillez nous signaler tout problème, afin que nous puissions vous aider à y remédier.

REMARQUE : Lire la section DÉPANNAGE du GUIDE D'UTILISATION DU TAPIS ROULANT avant de contacter le Service de soutien technique à la clientèle. Pour plus ample information sur le produit, visiter notre site Web.



SERVICIO DE ASISTENCIA TÉCNICA A CLIENTES

Si tiene problemas durante el ensamblaje o si le faltan piezas **NO DEVUELVA ESTE APARATO AL VENDEDOR MINORISTA.**

Para obtener servicio rápido y amable, comuníquese por teléfono, correo electrónico o a través de nuestro sitio en Internet con alguno de nuestros técnicos capacitados en ayuda a clientes.

Nos interesa saber si usted tiene algún problema y queremos tener la oportunidad de corregir la situación.

NOTA: Antes de comunicarse con el servicio de asistencia técnica a clientes, lea la sección de RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS en la GUÍA DEL USUARIO DE LA CAMINADORA. Puede encontrar información adicional del producto en nuestro sitio en Internet.



1-877-GOAFG-55
comments@advancedfitnessgroup.com
www.advancedfitnessgroup.com

Advanced Fitness Group
1600 Landmark Drive,
Cottage Grove WI, 53527

Designed & Engineered in the U.S.A. • Made in China | Conçu et développé aux États-Unis. • Fabriqué en Chine | Diseño y tecnología de los EE.UU. • Hecho en China